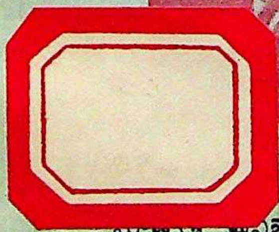
మనశ్శక్తి

మనసు - నిగ్రహము - వికాసము





మాతృశ్రీ అనిబెసెంటుగారికి భక్తిపురస్సరముగ అంకితము

రచయిత

పాణ్యం రామనాథ శాస్త్రి



థియసాఫికల్ సొసైటి ఆదర్శములు

థియసాఫికల్ సొసైటి న్యూయార్కు నగరంలో నవంబరు 17 1875న స్థాపింపబడి, మద్రాసులో అడయారునందు 1905 ఏప్రిల్ 3వ తేది నెలకొల్పబడినది. ఈ సంస్థయొక్క ప్రసిద్ధ లక్ష్యములు మూడు :

మొదటిది : జాతి, మత, కుల, లింగ, వర్ణ, వివక్షతలేని విశ్వమానవ సౌభ్రాతృత్వ అణుకేంద్ర నిర్మాణము.

రెండవది : సర్వమత సామరస్యము, తత్వము, విజ్ఞాన శాస్త్రముల పఠనమును ప్రోత్సహించుట.

మూడవది : అవ్యక్తములగు ప్రకృతి ధర్మములను, అంతర్గతములగు మానవ శక్తులను పరిశోధించుట

అన్ని మతములకు మూలాధారమగు సత్యమే "థియాసఫీ." ఎవరును ఇది తన సొత్తేయని చెప్పుకొనుటకు వీలులేదు. దివ్యజ్ఞాన తత్వము జీవితమును సుబోధక మొనరించును. జీవ పరిణామమును ...ను ధర్మమును, పవిత్ర ప్రేమ స్వరూపమును విశదపరచును. ...యొక్క తత్వమును తేటతెల్లము చేయును. అనంతమగు జీవ ...నః ప్రాప్తించు సంఘటన మృత్యువు. ఆత్మయే తన ...ను, దేహము తన సేవకులనీ థియాసఫీ మాన ... మత గ్రంథములలోను, సిద్ధాంతముల ...ను విశదీకరించును. అంతేగాక ...ులచేత సమర్థనీయములని ...ను యీ ప్రపంచమున

...రు

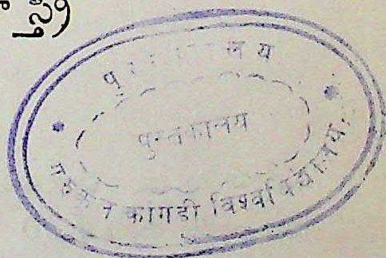
...ల

మనశ్శక్తి

నిగ్రహము - వికాసము

అనువాదకులు

పాణ్యం రామనాథశాస్త్రి



అనీబిసెంటుగారిచే రచింపబడిన

THOUGHT POWER

అను గ్రంథానికి స్వేచ్ఛానువాదం

ప్రచురణ

రాయలసీమ థియసాఫికల్ ఫెడరేషన్

రచయిత :

పాణ్యం రామనాథశాస్త్రి

ముద్రణ : నవంబరు - 1987

ప్రతులు - 1000

మూల్యము రు. *12-00*

ప్రతులకు :

పాణ్యం రామనాథశాస్త్రి బి.ఏ., బి. యల్.,

అధ్యక్షుడు

రాయలసీమ థియసాఫికల్ ఫెడరేషన్

కోవెలకుంట్ల – 518 134

ముద్రణ : వెల్‌కం ప్రెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్. గుంటూరు-2 ఫోన్ ; 31086.

పరిచయము

"మనశ్శక్తి" అనే గ్రంథము డా॥ అనీబెసెంటుగారు రచించిన 'Thought Power' అనే గ్రంథానికి, సో॥ శ్రీ పాణ్యం రామనాథ శాస్త్రిగారి భావానువాదం. గ్రంథస్థ విషయం చాలా జటిలమైనది. మానసిక శాస్త్ర విద్యకు సంబంధించింది. మూల గ్రంథ రచనకు కావలసిన విషయ సేకరణ. వాటి విశ్లేషణ, వివరణ సంశ్లేషణ, సామాన్యులకు సాధ్యపడదు.

మనస్సు పనిచేయుట, దాని చేష్టలు అర్థము చేసికొనుట, ఆధ్యాత్మిక వ్యాసంగములోనున్నవారికి చాల అవసరము. ఈ విషయము చాలమందికి అస్పష్టంగా వుంటుందనుటలో ఆశ్చర్యం లేదు. అట్టి అస్పష్టతలు, విషయ సంగ్రహణకు అంతరాయము కలుగకుండ, మనసు, దాని తలంపులు, భావనలు, వాటి నిరోధము పుష్టి వికాసములను గురించి, సుస్పష్టముగా వివరణ గావించుట, ఈ గ్రంథము యొక్క విశిష్టత. ఆకారణంచేత ఈ గ్రంథము పాఠకులకు మిక్కిలి ఉపయోగకరము.

అట్టి క్లిష్టమయిన విషయములను శ్రీ శాస్త్రిగారు, అనువదించ బూనుట, సాహసమని చెప్పక తప్పదు. ఈ గ్రంథము ననువదించుటలో, కాకలుతీరిన దివ్యజ్ఞాన సభ్యుల సలహా సంప్రదింపులు, ఆమోదములు, ఈ రచనకు కలవు.

రచనా వ్యాసంగము శ్రీ శాస్త్రిగారికి క్రొత్తకాదు– ఇదివరలో 'దివ్యజ్ఞానము-దివ్యజ్ఞాన సమాజము', 'శోధన – సాధన', శ్రీ రామానుజులవారి జీవిత చరిత్ర, శ్రీ జిడ్డు కృష్ణమూర్తిగారి ప్రథమ ఆధ్యాత్మిక సాధనా గ్రంథమైన At the feet of the Master, అను ఉద్గ్రంథానికి గేయానువాదం, 'జ్ఞానము ఏమి బోధించును' అనే గ్రంథాలను రచించినారు. దివ్య జ్ఞాన సహజ తెలుగు మాసపత్రిక, దివ్యజ్ఞాన దీపికకు ఆరు సంవత్సరాలుగా సంపాదకులుగావుంటూ, ఇట్టి రచనావ్యాసంగంలో, దివ్యజ్ఞాన ప్రచారంలో, అధ్యయన అధ్యాపనలలో నిత్యము నిమగ్నులైన అనుభవజ్ఞులు శ్రీ శాస్త్రిగారు ఇంకా అనేక గ్రంథాలు ప్రచురణ కొరకు సిద్ధముగ నున్నవి.

మానసిక శాస్త్రవేత్తలకు, అధ్యయనపరులకు, ముఖ్యంగా రాజయోగ జ్ఞాన యోగసాధకులకు, ఆత్మ విచారపరులకు, తత్త్వజిజ్ఞాసువులకు, తెలుగులోకానికి ఈ గ్రంథం వరప్రసాదిని అంటే అతిశయోక్తికాదు. ఇంద్రియములకు రాజుగా భావించబడే మనసు అతి క్లిష్టమైనది. అట్టి మనసు దాని చేష్టలు రీతులను గురించి ఆంగ్లభాషలోని మూలగ్రంథమును అర్థము చేసుకొనుటయే మహా కష్టము. అయినను శ్రీ శాస్త్రిగారు అతి సరళ భాషలో, నైపుణ్యముతో అనువాదము గావించారు. దీనిలో వాడిన సాంకేతిక పదజాలములకు సరియగు అర్థమును విదితము గావించు చక్కటి పదాలను ఉపయోగించి, అనువాదములో శ్రీ శాస్త్రిగారు కృతకృత్యులైనారు. పఠితులకు, ముఖ్యముగా జిజ్ఞాసాపరులైన దివ్యజ్ఞాన సమాజీయులకు, ఈ గ్రంథ రచన ద్వారా గ్రంథకర్త ఎనలేని సేవచేసినారనుటలో సందేహములేదు. ఇట్టి శాస్త్రిగారి సేవ కొనియాడదగినది.

పాఠక లోకములో, ముఖ్యముగా దివ్యజ్ఞాన అధ్యయనములో క్రొత్తగా కాలిడినవారు, ఈ గ్రంథము ద్వారా వికాస, వివేక, విచక్షణా పటిమను పొందగలరని ఆశిద్దాము.

— డా॥ శంకర మల్లిఖార్జునరావు
గుంటూరు

పరిచయపత్రము

ది థియొసాఫికల్ సొసయిటీ (దివ్యజ్ఞాన సమాజము) భారతదేశమునకు వచ్చినది మొదలు (1879) 'ఆత్మవిద్య' ప్రబోధకమయిన పుస్తకములను భారతీయ భాషలలో ప్రసరించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ వచ్చింది.

డాక్టర్ అనీ బెసెంట్ 1893 మొదలు 1933 వరకు భారతదేశమే తమ 'స్వస్థలం' అన్నట్లుగా గడిపారు; అనేక సంస్కృతిక సంస్కృతీ గ్రంథాలు పరిశీలించారు. విస్తృతమయిన మానవ పరిణామ సూత్రములకు అనుగుణమయిన ఉపన్యాసములు, రచనలు అనేకముచేశారు. జాతిని 'జాగృతము' చేయడానికి కొత్త కొత్త సంస్థలను ఉపసంస్థలను ప్రారంభించారు. వారు వ్రాసిన అనేక పుస్తకములలో 'థాట్ పవర్, ఇట్స్ కంట్రోల్, అండ్ కల్చర్' అనేది (ప్రాథమిక) ప్రాథమికమయినది దివ్యజ్ఞాన జీవనసరళి అలవరుచుకొన దలచుకున్న వారికి మూలాధారమయినది. ఈ పుస్తకము యిన్ని రోజులు ఆంగ్లభాషలోనేవుండి, 'తెలుగు' తప్ప యితర వ్యాసంగము చేయలేని వారికి దానిలోని భావపరంపర దూరంగానే వుండిపోయింది. దీనిని 'లోటు'గా భావించి, సవరించవలెనని పూనుకున్నారు పూజ్యులు పాణ్యం రామనాథ శాస్త్రిగారు. విషయములను 'లోతు'గా ఆలోచించగల చదువరుల సౌకర్యం కోసరం యీ పుస్తకానికి స్వేచ్ఛానువాదం చేసి యిప్పుడు ప్రచురిస్తున్నారు. ఈ ప్రయత్నము బహుజన హితకారి.

ప్రతి 'మనషి'కి ఒక 'మనసు' వున్నది.

అందరి మనసులో కలిపిన 'విశ్వమనసు' మరొకటివున్నది. ఈ విశ్వమనసు పోకడలనే పుణికి పుచ్చుకొని ప్రతి వ్యక్తి తన జీవనవిధానమును సరిదిద్దుకొందుకు మనసు దాని నిర్మాణము, దానిశక్తి యుక్తులు, సామర్థ్యవికాసములు క్షుణ్ణముగ తెలిసివుండవలె, తన మనసు 'ప్రపంచ పరిణామమునకు సహాయకారికాగల సాధనము' అని నమ్మిన మనిషి వేరొక రకముగ ప్రవర్తించలేడు.

మనసునుండి వెలువడే భావములు, సంకల్పములు పరిసరములపై యేలాగు ప్రభావమును చూపి, మహత్ సంకల్పమునకు దారి తీయగలవో ఈ పుస్తకములో వివరముగా వున్నది.

శ్రీ శాస్త్రిగారు పుస్తకమంత 'గ్రాంథిక శైలి'లోనే వ్రాశారు. వ్యావహారిక శైలిపట్ల ఎక్కువ మక్కువ వున్న పాఠకులకు యీ పుస్తకము దూరమయిపోక తప్పదు. బెసెంట్ భావసరళి మాత్రమేకాక, యిటీవలి మానసిక శాస్త్రవికాస పరిణామములు కూడా ఒకటి రెండు చేర్చారు. శ్రమపడి చదివిన వారికి యీ పుస్తకము మేలుచేయకతప్పదు. "ఇంగ్లీషు" మాటలుకూడ కుండలీకరణములలో యిచ్చినందువల్ల కొంత "భావస్ఫూర్తి" కలుగుతుందను కొనడం ఎంత యదార్థమో గాని, సూటిగా చదువుకునే వారికి మటుకు "అడ్డురాయి"వలె రూపొందడం సంభవం భావము సహజముగ సరళముగ ప్రసారము కావటానికి అవసరమయిన ప్రక్రియ లన్నీ తీసుకున్నారు రచనాశైలిలో శ్రీ శాస్త్రిగారు వీరు యీ ప్రయత్నము కొన సాగించి, తెలుగు చదువరులకు నిస్సంశయముగ ఉపయోగమయ్యే దీనిని మరిన్ని పుస్తకాలు వ్రాయవలెనని కోరుకుంటున్నాను.

ఈ ప్రయత్నమును తెలుగు దేశస్థులందరూ నిర్ద్వంద్వముగ ప్రోత్సహించ వలెనని ప్రార్థన.

యస్.సి. రామానుజాచార్యులు
దేశీయ ఉపన్యాసకులు
ది థియొసాఫికల్ సొసైటీ : ఇండియన్ సెక్షన్

అడయారు
మదరాసు
6 నవంబరు 87

స్వకీయం

నేను దివ్యజ్ఞాన సమాజంలో 1944 లో సభ్యునిగా చేరినా సమాజమందే ఏమో సమాజ లక్ష్యాలేమో 1952 వరకు నాకు తెలియదు. 1952 వ సంవత్సరంలో నా గురు తుల్యులు శ్రీ మన్యం మనుస్వామయ్యగారు మహానంది క్షేత్రంలో ఒక అధ్యయన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసి నన్ను ఆ శిబిరానికి రావలసిందిగా కోరారు. ఇష్టంలేకున్నా వారి మాట మీరజాలక ఆ శిబిరంలో పాల్గొన్నాను. ఆ కార్యక్రమానికి ఆంధ్రదేశంలో సుప్రఖ్యాతులైన దివ్యజ్ఞాన సమాజంలోని పెద్దలందరు విచ్చేశారు. శిబిరానికి అధ్యక్షులు కీ॥ శే॥ గుంటూరు వెంకట సుబ్బారావుగారు. శ్రీయుతులు మరింగంటి కృష్ణమాచార్యులు, లోపల్లి కృష్ణబ్రహ్మ శాస్త్రిలుగారు, పోపూరు వెంకట కామేశ్వరరావు గారు, ఆచంట సూర్యనారాయణమూర్తి గారలు అధ్యాపకులుగా శిబిరాన్ని నిర్వహించారు.

ఆచంట సూర్యనారాయణ మూర్తిగారు తప్ప అందరూ దివంగతులైనారు. అనీబెసెంటుగారు వ్రాసిన Thought Power, Control and Culture అనే గ్రంథానికి శ్రీ ఆచంట వారు అధ్యాపకులుగా వ్యవహరించారు. అతిక్లిష్టమైన మన శాస్త్రానికి సంబంధించిన ఆ గ్రంథములోని విషయాలను తెలుగులో ద్రాక్షాపాకముగా చేసి శ్రోతలకు బోధపరిచారు. నిజంగా చెప్పాలంటే ఆనాటినుండే నా ఆధ్యాత్మిక జీవితం ప్రారంభమైంది.

1959 జనవరిలో పట్టుదలతో ఈ గ్రంథం అధ్యయనం ప్రారభించాను. వినినా చదివినా నోట్సు వ్రాయకుంటే విషయాలు నాకు మనసుకు పట్టేవికావు. ఇది నా బలహీనత. ఈ బలహీనతే నాకు వరంగా మారింది. ఆంగ్లములో ఒక పేరా చదివి, దాని భావాన్ని తెలుగులో సొంతమాటలతో వ్రాసేవాడిని. అట్లాగా నిష్ఠతో కూర్చొని ఆఖరుకు గ్రంథాధ్యయనం పూర్తిచేశాను. 1962 లో మొదటి మూడు ప్రకరణలు సరిదిద్ది, దివ్యజ్ఞాన దీపికకు పంపాను. అవి ప్రచురింపబడినాయి. అంతటితో ఆ పని ఎందుకో ఆగిపోయింది.

తదుపరి 1980, 81 వ సంవత్సరాలలో దివ్య జ్ఞానదీపికలో ప్రచురింపబడిన నా రచనలను ఒక గ్రంథంగా ప్రచురింపదలచి వాటిలో కొన్నిటిని శ్రీ పత్రి గోపాలకృష్ణరావుగారికి ఎంపిక కొరకై పంపాను. అందులో 'Thought Power' పై వ్రాసిన వ్యాసాలు చాలా బాగున్నాయని, ఆ గ్రంథాన్ని పూర్తిగా అనువదించి గ్రంథరూపంగా ప్రచురిస్తే బాగుంటుందని శ్రీ పత్రిగారు అభిప్రాయపడ్డారు. వారి అభ్యర్థనను, పురస్కరించుకొని దాదాపు రెండు దశాబ్దాలుగా మూలపడియున్న వ్రాత ప్రతిని దుమ్ముదులిపి దాని ఆధారంగా మరల రచన ప్రారంభించాను, మనసు కలవాడే మనిషి, మనసే బంధానికి మోక్షానికి కారణం. కనుక 'మనసు'ను గురించి లోతుగా తెలుసుకోవడం అత్యావసరమనే అభిప్రాయం. కాన బెసెంటుగారు ఈ గ్రంథాన్ని దాదాపు 80 సంవత్సరాల క్రితం రచించారు. ఈ గ్రంథములో మనసును గురించి క్షుణ్ణంగా వివరణ జరిగింది. మానవుని జన్మలో మనసు యొక్క స్థానం, దాని శక్తి, నిగ్రహం, వికాసాన్ని గురించి ఈ గ్రంథములో క్షుణ్ణంగా వివరణ యివ్వబడింది. మనస్తత్త్వమును గురించిన వివరణే కాకుండా మనసును ఎలా ఏకాగ్రం చేయాలో ఈ సాధనలో వచ్చే ఆటంకాలను ఎట్లా ఎదుర్కోవాలో వివరించబడింది. ఇది తాత్విక గ్రంథమేకాకుండా సాధనా గ్రంథం కూడా.

మనసును స్వాధీనం చేసుకొని మనసులోనుండి ఆలోచనలను ప్రభవింపజేసి లోకహితాన్ని చేకూర్చమని, ఈ గ్రంథము ఆఖరులో బెసెంటుగారు ఉద్బోధించారు. వివేకంతో మనసులో జనించే ఆలోచనలను చక్కగా విమర్శించి మనకు, ఇతరులకు ప్రయోజనకరంగా వుండే ఆలోచనలను ఎంపికచేసి, వాటికి బలం చేకూర్చి మనకు సర్వప్రపంచానికి ఉపయోగపడేటట్లుగా వాటి ప్రసారం జరగలి. ఈ విధమైన సాధన జీవితంలో అనుక్షణం జరుగుతూండాలి.

ఈ గ్రంథాన్ని శ్రద్ధతో అధ్యయనం గావించి,సాధన చెయగలిగితే ప్రశాంతమైన మనసు లభిస్తుందనుటలో సందేహము లేదు. ప్రశాంత మనస్సుతో లోక కళ్యాణం కొరకు, తలంపులను ఎల్లప్పుడూ ప్రసారం చేస్తూ తాము తరించి సోదర మానవుల తరింపజేయుటే దివ్య జ్ఞాన సమాజ లక్ష్యం. ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం జేసి 'మనసు'ను నిగ్రహించి తాను బాగుపడి ఇతరులను ఒకింత ప్రయత్నిస్తే ఈ గ్రంథం సార్థక మవుతుంది.

అనువాదం చెయ్యడం చాలా కష్టం. అందులో సాంకేతిక పదాల అనువాదం మరింత కష్టం. కనుక వీలైనంతవరకూ ఈ గ్రంథాన్ని భాషానువాదంగా కాక భావానువాదంగా చేయడానికి ప్రయత్నించాను. ఉదాహరణకు Thought అనే పదానికి సరియైన తెలుగు అనువాదం లభించలేదు. శంకర నారాయణ డిక్షనరీ Dictionary లో ఈ పదానికి ఆలోచన, చింతన, తలంపు అనే అర్థాలు యివ్వబడినాయి. నా దృష్టికి సంకల్పము, భావన అనే పదాలుకూడ సమానార్థకాలుగా గోచరించాయి. కనుక ఆలోచన, సంకల్పము, భావన, తలంపు అనే పదాలను వాడుకోవచ్చును. ఒక్కొక్క పదములో ఒక్కొక్క ప్రత్యేకత వుండవచ్చు. భావం మనసుకు తట్టడం ముఖ్యమగుటచే ఈ పదాలు సమానార్థంగా వాడడం జరిగింది. అట్లాగే మనసును గురించి వివరించుట చాలా కష్టంగా అగుపించింది. కాన నా అతిపరిమితమైన అధ్యయనంలో పొందిన మిడిమిడి జ్ఞానంతో మనసును గురించి వివరించగలిగినాను. నేను పండితుడను కాను. కేవలం సాధక శ్రేణిలో అట్టడుగున వున్న వాడను. ఈ గ్రంథములో ఏవైన పొరపాట్లు వుండవచ్చు. కావున చదువరులు సహృదయతతో గ్రంథములోని ముఖ్యాంశములను గ్రహింతురు గాక !

ఈ గ్రంథాధ్యయనంలో నిష్ణాతులైన శ్రీ ఆచంట సూర్యనారాయణ మూర్తి గారు ఈ గ్రంథం చిత్తు ప్రతిని చూచి ఆమోదించినారు. వారికి నా కృతజ్ఞతలు. ఈ గ్రంథాన్ని ఆ మూలాగ్రము చదివి అవసరమైన చేర్పులు మార్పులు గావించి అడుగడుగున ఈ గ్రంథ ముద్రణలో నాకు తోడ్పడిన ఈ గ్రంథానికి పరిచయము వ్రాసిన సో॥ - డా॥ యస్. మల్లిఖార్జునరావుగార్కి నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేయుచున్నాను. చిత్తుప్రతిని చక్కగా కాపీ వ్రాసిన శ్రీ యస్. సీతారామాచార్యులు గార్కి, నా కృతజ్ఞతలు

ఈ గ్రంథమును సకాలములో చక్కగా ముద్రించిన వెల్‌కమ్ ప్రెస్, గుంటూరు వారికి, గ్రంథప్రచురణలో అడుగడుగున తోడ్పడిన శ్రీ.బి.వి.యస్. శాస్త్రిగార్కి నా ధన్యవాదములు. గ్రంథమును పూర్తిగ చదివి, పరిశోధించి పరిచయ వాక్యములు, వ్రాసిన సో॥ డా॥ శంకర మల్లిఖార్జునరావుగారికి. అతిస్వల్ప వ్యవధిలో గ్రంథావలోకము గావించి అభిప్రాయము నొసంగిన ఆత్మీయ సో॥ యస్. సి. రామానుజాచార్యులగార్కి, నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభి వందనము లర్పించుచున్నాను.

ఈ గ్రంథరచనకు ఆర్థికముగా తోడ్పడిన మిత్రులకు నా కృతజ్ఞతాపూర్వక ధన్యవాదములు.

		రు-పై
1.	హంసానంద ట్రస్టు-బనగానుపల్లె	516-00
2.	శ్రీ కల్లూరి రాధాకృష్ణయ్యగారు	500-00
3	ప్రొద్దుటూరు శ్రీకృష్ణగీతా దివ్యజ్ఞాన సమాజ సభ్యులు	380-00
4.	బళ్ళారి సన్మార్గ లాడ్జి	200-00
5.	పామూరు దివ్యజ్ఞాన సమాజ సభ్యులు	200-00
6.	బళ్ళారి సన్మార్గ లాడ్జి అధ్యక్షులు శ్రీ సతీష్‌చంద్ర అగర్వాలా	100-00

మనసును గురించి

'మనసు గలవాడే మనిషి' అనే ఆర్యోక్తి సుప్రసిద్ధం. 'మనసు మర్మమెరిగిన ఆ ఘనునికి మ్రొక్కెద' అని అంటారు భక్త త్యాగయ్య. ఇట్లాంటి మనసును గురించి బెసెంటమ్మగారు Thought Power అనే గ్రంథములో క్షుణ్ణంగా వివరించారు. ఈ గ్రంథము మనసును గురించి ఏమి వివరించిందో స్థూలంగా విచారించుదాము.

పరబ్రహ్మ సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. అతని సంకల్పము వలననే ఈ విశ్వ మంతా ఆవిర్భవించింది. ఈ విశ్వంలో అనేక కోటి బ్రహ్మాండాలున్నాయి. ఈ బ్రహ్మాండాలలో ఒక సామాన్యమైన బ్రహ్మాండము, సౌర బ్రహ్మాండము. దీనికి అధినేత సౌరబ్రహ్మ (Solor Logos). ఈ సౌరబ్రహ్మ పరబ్రహ్మ సంకల్పాన్ని తన పరిధిలో వ్యక్తం గావిస్తున్నాడు. ఈ సౌరబ్రహ్మాండంలో పరిభ్రమిస్తు చేందు తూన్న అనేక గ్రహాల్లో మనం నివసిస్తూండే భూమి ఒకటి.

సౌరబ్రహ్మలో పరబ్రహ్మకున్న అన్ని లక్షణాలున్నాయి. ఇతను సత్ చిత్ ఆనందస్వరూపుడు. ఆదిలో సౌరబ్రహ్మ తన 'సత్' శక్తిచేత భూమండలములో, ఆది అనుపాదక, ఆత్మ బుద్ధి మనసు, కామ, భూమి అనే ఏడు లోకాలకు ఉనికి నిచ్చినాడు. ఇవియే భారతీయ సాంప్రదాయములోని సత్యం, తప, జనః మహ సువః భువః భూః అనే భూలోకమునకు సంబంధించిన ఏడు లోకాలు. ఈ ఏడుః లోకాల నిర్మాణం పూర్తిఅయిన పిదప అందులోనికి తన 'చిత్' శక్తిని ప్రవేశింప జేయగా సత్ పదార్థము చైతన్యవంతమైనది. ఈ ఏడు లోకాల్లోని చైతన్యవంతమైన సత్ పదార్థము వివిధ సాంద్రతలు కలిగివుంది. అన్నిటికన్న సుసూక్ష్మమైనది ఆదిలోకములోని మూలపదార్థము. క్రమక్రమంగా మిగత లోకాల్లోఉండే పదార్థము స్థూలత్వాన్ని పొంది తుదకు భూలోకంలో స్థూలతమంగా వుండే పదార్థాన్ని కలిగి వుంది. ఇక్కడ ఒకవిషయం గమనించాలి. ఈ లోకాలన్నీ ఒకదానిపై ఒకటిగాగాక, ఓతప్రోతంగా ఒకదాన్ని మరొకటి ఆవరించి వున్నాయి. ఈ లోకాల్లోని పదార్థము ఆయా లోకపు పేర్లతో పిలువబడుతూంది. ఈ లోకాల్లో మధ్యనవుండే మనోమయ

లోకంలో వుండే పదార్థము మనోమయ ద్రవ్యము (Mental matter). ఈ లోకంలో రెండు విభాగాలున్నాయి. అవి శుద్ధము లేక అరూపమని, అశుద్ధము రూపమను పేర్లతో పిలువబడుతున్నాయి. మనోమయ లోకంలోని స్థూలతర భాగంలో వుండే చైతన్యవంతమైన పదార్థము 'చిత్' పదార్థమని వ్యవహరింపబడుతుంది.

ఈ లోకాల్లోని పదార్థము చైతన్యవంతమైన పిదప సత్ చిదానంద స్వరూపుడైన పురుషుడు తన ఆనంద తత్వమును ఈలోకాల్లోకి ప్రవేశపెట్టదలచగా రెండవ లోకమైన అనుపాదక లోకములో అనేకములైన జీవాంశలు ఏర్పడినవి. ఇవే ప్రజ్ఞానాంశలు, శుద్ధ చైతన్య స్వరూపములు (Monads). ఈ ప్రజ్ఞాంశలు అతి సూక్ష్మములు, శక్తివంతములగుటచే, అవి స్థూలలోకంలో ప్రవేశింపక ఆత్మ, బుద్ధి శుద్ధమనోలోక ద్రవ్యములతో ఉపాధుల నేర్పరచు కొన్నవి. ఈ మూడు శరీరములు గల ప్రజ్ఞానాంశ జీవాత్మ (Individual) గా ప్రసిద్ధి నొందినాడు.

ఈ జీవాత్మ స్థూలతర లోకములో తాను స్వయంగా ప్రవేశించక అశుద్ధ, కామ, భూలోక ద్రవ్యములతో మూడు శరీరాలు నిర్మించుకొని 'జీవుడు' గా (Personality) వ్యవహరింపబడుచున్నాడు స్థూల ప్రపంచములలోని అనుభవము లను ఇంద్రియముల ద్వారా పొంది తన జీవిత కాలాంతమున ఈముల్లోకములలో పొందిన అనుభవసారాన్ని జీవాత్మకు పొందజేసి, తాను యీ మూడు శరీరములను నిర్మించుకొని, గత జన్మల అనుభవసారం ప్రాతిపదికగా క్రొత్త జన్మపొంది, క్రొత్త అనుభవాలను పొంది జీవితాంతాన ఈ అనుభవసారాన్ని జీవాత్మకు పొందజేస్తాడు. ఈ విధంగా అనేక జన్మలలో అనుభవాన్ని పొంది, జీవుడు ఇక జన్మించ అవసరం వుండదు. ఇదే ముక్తి మోక్షము.

జీవుడు అశుద్ధ మనోమయ ద్రవ్యంతో నిర్మించుకొన్న శరీరము మనోమయ శరీరము (Mental Body). ఈ మనోమయ శరీరములో వుండబడే మానసిక ద్రవ్యము (చిత్ పదార్థము) మనస్సు (Mind) గా వ్యవహరించబడుతుంది. రూప దృష్టితో పిలువబడే మనోమయ ద్రవ్యముతో నిర్మించబడిన శరీరము మనోమయ శరీరముకాగా, జీవదృష్టితో ఈ శరీరములోవుండబడే పదార్థము మనసుగా తెలుసు కోవచ్చు. ఈ మనసులోని సూక్ష్మాణువులు పూర్వజన్మ వాసనతో కూడినవి. అందుకే మనసు "మల" భూయిష్టంగా చెప్పబడుతూంది. ఈ కల్మషముతో

కూడినదగుటచే మనసు బాహ్యవిషములను యథాతథంగాగాక రంగు అద్దాలతో చూచుటవలె బాహ్యవిషయాలను ఉన్నదున్నట్లుగా జీవునికి ఎరుకపరచుటలేదు. బాహ్య విషయ స్పందనములవలన మనసులోని ద్రవ్యము వివిధ రూపాలను పొందుతూ వుంది. ఈరూపాలే జీవునికి ఎరుకను కలుగజేస్తాయి. ఈరూపాలు క్షణక్షణము మార్పు చెందుతుంటాయి. ఇదే మనసుకుండే "చంచలత" అనే లక్షణము. అందుచేతనే మనసు సంకల్పవికల్పాత్మకము అని ప్రసిద్ధిపొందింది. విషయవాసనలవలన, చంచలతను పొందిన మనసు జీవునికి తెలియజేయబడే రూపాలు యథార్థములుగాక వక్రీకృతములై వుంటాయి. ఉన్నదొకటి, తెలియజేయబడిన దొకటి. అందుకే మనసు మాయావిగా వర్ణించబడింది

ప్రతియొక్క జీవియొక్క అనుభవాలు వేరుగావుంటాయి. "పుర్రెకొకబుద్ధి" అని అంటాము. ఒకరి మనసున్నట్లు మరియొకరి మనసుండదు. ఈ జీవుడు భూలోక మనోమయ ద్రవ్యమనే సముద్రములోని అలలవంటివి, ఈ విభిన్న జీవుల మనసులు అన్నీ ఒకే సరోవరములోని నీటితోవుత్పన్నములైనవి. కనుక అవన్నీ ఒక అమేయమైన విధంగా సంబంధము కలిగివుంటాయి. ఒక సరోవరంలో ఒక అంచున ఒక స్పందము ఏర్పడిన అది మొత్తము సరోవరంలోని నీటిపై ప్రభావము కల్గించ గలదు. అటులనే మనోమయ సముద్రములోని అలలవంటి మనసులు ఏ ఒక్క అలలో క్రొత్తస్పందనములు వచ్చిన అవి అన్నీ పొందుతూంటాయి. కనుక ప్రతిఒక్క జీవిలోను ప్రభవించే ఆలోచనలు ఇతర అన్ని జీవుల మనసులో స్పందనములు కలుగ జేస్తాయి.

ఆలోచనలు అతిశక్తివంతములు ఇతర మనసులపై ప్రభావాన్ని చూపగల్గు తాయి. కనుక ఆలోచనలను కట్టుదిట్టముగావించిన అవి మరింత శక్తిని పుంజుకొన గలుగుతాయి. ఈ మనసు నిర్మలమై నిశ్చలమైనపుడు ఆ మనసునుండి ప్రభవించే తలంపులు మరింత శక్తివంతములు, శ్రేయోదాయకములగును.

కనుక ఆలోచనలను సృష్టించే మనసు చక్కగా నియమించబడాలి. అది నిశ్చలముకావాలి. అభ్యాసము ద్వారా మనసు నిశ్చలమవుతుంది. అనుభవములు, సత్సాంగత్యము, అధ్యయనమువలన పొందిన వైరాగ్యముచే మనసు నిర్మలమవు తుంది. అపుడు అది జీవునికి సత్యాన్ని యథాతథంగా ప్రతిఫలింపజేసే ఆదర్శమైన

ఉపకరణంగా రూపొందుతుంది. సత్యానుగుణ్యమైన మనసులో ప్రభవించిన సంకల్పాలు సునిశితములై ఇతరుల మనసులపై ప్రభావాన్ని పొందజేస్తాయి. నిర్మలము నిశ్చలమైన మనసు జీవునికి స్వస్వరూపజ్ఞానాన్ని పొందజేస్తుంది. తానెవరో తెలిసికోగలిగిన మానవుడు ఇతరులు తన కన్న భిన్నులుకారని వారిలోనూ తనలోనూ వికసిస్తూండేది, ఒకే ఆత్మచైతన్యమని తెలిసికొంటాడు. సర్వత్ర సమదర్శనము పొందిన మానవుని ప్రవర్తనలో విపరీతమైన మార్పువస్తుంది "ఆత్మవత్ సర్వభూతాని" అనే జ్ఞానంతో వ్యవహరించినపుడు ప్రపంచమంతా ఒక కుటుంబమని భావించగల్గుతాడు. సర్వాత్మనా భావన పొందినపుడు భేదనిరసన లభిస్తుంది. భేదభావన నిరసనమే మోక్షము మానవులలో ఒకరికొకరికి మధ్యనవుండే అడ్డుగోడలు తొలగిపోతాయి. ఒకపుడు తాను వేరు ఇతరులువేరు అనుభావాన్ని పొందజేసిన మనస్సే, ఇపుడు "సర్వం ఖల్విదంబ్రహ్మ" అందరూ ఒక్కటే అనే సర్వాత్మనా భావాన్ని పొందజేస్తుంది.

కనుక ఇట్లాంటి అతిశక్తి సంపన్నమైన మనసు మానవునికి ఒక మహత్తరమైన ఉపకరణము. దానిశక్తి, అదిపొందజేసే తలంపులు వాటిశక్తిని గురించి తెలియజేస్తుందీగ్రంథం. అంతేగాక చంచలమైన మనసును స్థిమితము జేయువిధానాన్ని గురించిన జ్ఞానాన్ని పొందజేస్తుంది. కల్మషభూయిష్టమైన మనసును నిర్మలంజేసే విధానాన్ని ఈ గ్రంథం వ్యక్తంచేస్తుంది. కనుక ఈ గ్రంథం కేవలము మనస్తత్వమును తెలియ జేసేదేగాకుండా సాధన గ్రంథముకూడా.

కనుక ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనంజేసి, పొందిన జ్ఞానాన్ని ఆచరణలో పెట్టగల్గితే మనఃప్రసాదము ప్రశాంతతలభిస్తుంది. ప్రశాంతమైన మనసు బుద్ధిని ప్రతిఫలింపజేస్తుంది. బుద్ధి ఆత్మప్రసాదాన్ని పొందజేస్తుంది.

అతి గంభీరము, గహనము అయిన మనసుయొక్క మర్మాలను తెలిసికొనే ఆలోచనాశక్తిని అభివృద్ధి జేసుకొని తాము తరించి ఇతరుల తరింపజేయుదే ఈ గ్రంథాశయము. ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనంచేసి తాముతరించి ఇతరుల తరింపజేయుదురుగాక.

ఉపోద్ఘాతము

జీవితము ప్రసితము చేయుటయే జ్ఞానము యొక్క పరమలక్ష్యము. పొందిన జ్ఞానమును నిత్య జీవితములో అనుష్ఠించుటచే చేయు కర్మలన్నియు పవిత్రములగును. జ్ఞానాగ్నిచె పావనములైన కర్మలు బంధములను సడలించి మోక్షమును ప్రసాదించును. పురోగతి నొందవలెనని ఎంతటి తీవ్ర సంకల్పమున్నను జ్ఞానము లేకుండిన చేయు కృషి చాల వరకు వృథా యగును. అజ్ఞానాంధకారము నుండి వెలువడుటకు మాయావృతుడైన జీవునకు జ్ఞాన మొక్కటియే దివ్యజ్యోతి.

జ్ఞాత (Knower)

విశ్వమంతయు వ్యాపించియున్నది, ఒకే చైతన్యము. సూర్యుడొక్కడే కాని అతని నుండి వెలువడిన కిరణములు అసంఖ్యాకములుగ గోచరించుచున్నవి. అదేరీతిగ పరమాత్మ ఒక్కడే అయినను అతని కాంతిపుంజములగు జీవాత్మలు అనేకములుగ నున్నట్లు అగుపించుచున్నవి. సముద్రములోని అలలు సముద్రముకన్న భిన్నము కానట్లు, సర్వభూతాంతరాత్మయగు పరమాత్మ ఒక్కటి అయినను అందుండి ప్రభూతములయిన జీవాత్మలు ఇందుకు విభిన్నముగ నున్నట్లు గోచరించుచున్నవి. ఈ విధముగా అగుపించుట మాయ యొక్క ప్రభావము.

ఉపాధుల భేదముచే ఒక్కొక్క జీవాత్మ వేరువేరుగ అగుపించు చున్నను అన్ని ఉపాధులలోను వెలయుచున్నది ఒకే ఆత్మయే. అవ్యక్తమును, అనంతము నగు పరమాత్మ తత్వము ఉపాధితోకూడినపుడది పరిమితమై, ఇచ్ఛా, జ్ఞాన, క్రియల రూపముగ వ్యక్తమగు చున్నది. సోపాధికమగు ఆత్మలన్నిటిలో యీ మూడును కలవు. కాని ఒక్కొక్క ఉపాధిలో ఒక్కొక్కటి ప్రధానముగను, మిగత రెండు గౌణములుగ నుండును. ఇచ్ఛాశక్తి ప్రధానముగ వెలయునప్పుడు జ్ఞాన క్రియా శక్తులు గౌణములై యుండును. అదేవిధముగ జ్ఞానశక్తి ప్రధానముగ వెలయునప్పుడు ఇచ్ఛాక్రియలు గౌణములై యుండును. క్రియాశక్తి ప్రాధాన్యత నొందినపుడు

ఇచ్ఛాజ్ఞానములు మరుగున నుండును. ఇక్కడ ఒక విషయము మరచిపోరాదు. ఆత్మ యీ మూడు శక్తుల యొక్క సంఘాతము చేత రూపొందినదని గాని, యీ మూడును ఆత్మయొక్క మూడు విభాగములని గాని భావించరాదు. వ్యక్తి ఒక్కడే అయినను, తండ్రి, భర్త, పుత్రుడు, సోదరుడుగ వ్యవహరింపబడుచున్నట్లు, ఆత్మ ఒక్కటే అయినను ఇచ్ఛా జ్ఞానక్రియలుగ వేరువేరు పేర్లతో వ్యవహరింపబడుచున్నది. ఆత్మ నిశ్చలముగ నున్నపుడు "జ్ఞానము"గ ప్రకటితమగును. ఏకాగ్రమైనపుడు 'ఇచ్ఛ'గ వెలుగొందును. అనాత్మ పదార్థములతో సంయోగము పొందినపుడు "క్రియ"గ రూపొందును.

ఆత్మను ఇదమిత్థమని ధృవీకరించుట దుస్సాధ్యము. అది అన్నిటిలోను గల "సత్" పదార్థము. "నేను ఉన్నాను" అని తెలిసికొనెడి చైతన్యమే ఆత్మ. ఇది సర్వప్రాణులకు మూలము. "నేను ఉన్నాను" అని చెప్పునపుడు ఎవ్వరును సందేహించుటలేదు. "నేను" అనెడి పలుకు అన్నిటికన్న ముందుగ వచ్చును. "నేను ఉన్నాను" అనెడి మాట నాశములేని నిత్యమగు 'సత్' పదార్థమునే సూచించుచున్నది. ఈ మాటలలోని "నేను" ఒకొకప్పుడు అధికముగను, మరొకప్పుడు తక్కువగను వ్యక్తమగు చుండును. సంతోష సమయములలో 'నేను' యొక్క వ్యాపకము అధికముగ నున్నట్లు తోచును. దుఃఖము ననుభవించుచున్నపుడు ఈ "నేను" కుంచితముగ నున్నట్లు అగుపడును. ఏదెట్లున్నను సర్వకాల సర్వావస్థలయందు ఈ 'నేను' ఉండనే యున్నది.

'నేను ఉన్నాను' అను విషయమును మరొక్కింత లోతుగ విమర్శింతము.

(i) అనాత్మ పదార్థములను తనలో ప్రతిఫలింప జేసుకొను సమయములో ఈ "నేను" "జ్ఞానము"గ వ్యక్తమగుచున్నది. ఇదియే అన్ని సంకల్పములకు మూలము.

(ii) ఈ "నేను" అంతర్ముఖమై ఏకాగ్రతను పొందినపుడు "ఇచ్ఛ"గ అభివ్యక్తమగును. ఇదియే అన్ని కోరికలకు పునాది.

(iii) ఈ "నేను" బహిర్ముఖమై అనాత్మ వస్తువులతో సంపర్కము పొందినపుడు ఇది 'క్రియ'గా రూపొందును. ఇదియే అన్ని కర్మలకు మూలము.

'నేను' తెలిసికొనుచు ఉన్నాను. 'నేను' ఇచ్ఛగించుచు ఉన్నాను. 'నేను' చేయుచు ఉన్నాను. అనెడి వ్యవహారము అన్నిటిలోను 'నేను ఉన్నాను' అనుసది

అంతర్గతమై యున్నది. ప్రపంచములోని సర్వవిషయములు, వ్యవహారములన్నియు, ఇచ్ఛ, జ్ఞాన, క్రియ అనెడి వర్గములలో ఏదియో ఒకదానికి చెందియే యున్నవి. ఇచ్ఛా, జ్ఞాన, క్రియల మూడింటిలో దేశ కాలములకు అతీతమై నిత్యమై, సత్యమై భాసించు ఈ 'నేను' అనునదియే జ్ఞాత.

జ్ఞేయము (Known) - జ్ఞానము (Knowledge)

ఉపాధితో కూడిన ఆత్మ చైతన్యమగు 'నేను' జ్ఞాత యని తెలిసికొనిన సాధకుడు, ఈ 'నేను' కు ఉపాధులైన అన్ని కోశములు అనాత్మ పదార్థములని అనుభవము ద్వారా తెలిసికొనగలడు. తన ఉనికికి అవకాశ మొసంగు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమగు అనాత్మ పదార్థము తప్ప మిగత సమస్త వస్తుతతి యెల్ల అనాత్మయే. ఎప్పుడు ఈ సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమగు కోశము కూడ అనాత్మయేనని తెలిసికొనునో అప్పుడా 'నేను' కు స్థానములేదు. ఇది పరమాత్మతో లీనమగును. జీవునకు 'అహం'కారము ఎప్పుడు తొలగునో అపుడు విశ్వాత్మనా భావము నొందును.

'నేను' (Self) జ్ఞాత - తదితర అనాత్మ పదార్థము లెల్ల 'జ్ఞేయములు', ఈ రెంటికిని గల సంబంధమే 'జ్ఞానము'. జ్ఞాత, జ్ఞేయముల సంబంధమును ద్యోతకము చేయునదే జ్ఞానము.

మనసు దానిశక్తి, నిగ్రహము అను మూడింటిని లోక కల్యాణమునకై ఉపయోగించు విధానము నభ్యసించ దలచిన జిజ్ఞాసులకెల్లరకు జ్ఞాత జ్ఞేయము, జ్ఞానము అనువాటిని గురించి చక్కగ తెలిసికొనుట అత్యావశ్యము.

(పాశ్చాత్య తత్వ సాంప్రదాయములలో 'మనస్సు' (Mind) జ్ఞాతగా వ్యవహరించబడినది. ఈ మనసు చేత తెలిసికొనబడు వస్తువు (object) జ్ఞేయమనియు, ఈ రెండింటికి సంబంధించినది జ్ఞానమని వారి భావము.)

జ్ఞాత ఎవ్వరు? అతని స్వభావ మెట్టిది? జ్ఞేయ మన నేమి? జ్ఞానమన నెయ్యది? అని తెలిసికొనగలిగిన ఆత్మ విద్యాభ్యాసములోని ప్రథమ సోపానము నధిరోహించిన వారలము కాగలము అపుడే మనము ప్రపంచమునకు ఏ కొంచెమైన సహాయము చేయగలుగుదుము. జ్ఞాత, జ్ఞేయము, జ్ఞానములను తెలిసికొనగలుగుటయే నిజమగు

విజ్ఞానము. ప్రేమపూరిత హృదయము కలిగి యీ విజ్ఞానమును పొందినపుడే ప్రపంచ మందు గల దుఃఖమును ఏ కొంచెమైన నివారించుటకు సాయపడగలము. దుఃఖ మును దూరము చేయుటయే ఆత్మవిద్య యొక్క పరమలక్ష్యము. దుఃఖమును దూరము చేయగల జ్ఞానమే నిజమగు విద్య. దుఃఖమును దూరముచేయని, శాంతిని చేకూర్చజాలని విద్య విద్యకాదు. అది కేవలము అవిద్య. అది పొందజేసెడి జ్ఞానము అజ్ఞానము. శాంతి సుఖములను పెంపొందింప జేసెడి జ్ఞానము ప్రాచీనము లగు గ్రంథములలో అంతర్గతమై యున్నది. అట్టి జ్ఞానమును పొందుటయే ఆత్మ విద్యాభ్యాసి యొక్క పరమలక్ష్యము.



వి ష య సూ చి క

పేజి నెం.

ఒకటవ ప్రకరణము :
భావన దాని స్వభావము 1

రెండవ ప్రకరణము :
మాయను కల్పించు మనసు 10

మూడవ ప్రకరణము :
భావప్రసరణ 24

నాల్గవ ప్రకరణము :
సంకల్పము – దాని పుట్టుపూర్వోత్తరములు 32

ఐదవ ప్రకరణము :
స్మృతి దాని స్వభావము 41

ఆరవ ప్రకరణము :
ఆలోచనాశక్తి అభివృద్ధి-గమనిక యొక్క అవశ్యకత 51

ఏడవ ప్రకరణము :
ఏకాగ్రత 61

ఎనిమిదవ ప్రకరణము :
ఏకాగ్రతకు అవరోధములు 74

తొమ్మిదవ ప్రకరణము :
మనశ్శక్తిని బలపరుచుట 85

పదవ ప్రకరణము :
సంకల్పముచే ఇతరులకు సాయపడుట 101

మనశ్శక్తి

ఒకటవ ప్రకరణము

భావన – దాని స్వభావము

(The Nature of Thought)

భావన (Thought) యొక్క స్వభావమును రెండు పద్ధతుల ననుసరించి విచారించదగును. చైతన్యము (Conciousness) ననుసరించి విచారించుట మొదటి పద్ధతి. అనగా కేవలము 'జ్ఞానము' నకే ప్రాధాన్యత నొసంగి విచారణ సల్పుట. జ్ఞానమునకు ప్రాధాన్యత నొసంగి విచారించుట మొదటిపద్ధతియైన, జ్ఞేయములు, అవి పొందెడి మార్పులను విమర్శించుట రెండవపద్ధతి. కాని భావననుగురించి సమగ్రముగ తెలిసికొనవలసిన ఈ రెంటికిని విశిష్టమగు మధ్యమార్గము నవలంబించ నగును. కారణ మేమన ఈ రెండు మార్గములు రెండు విభిన్నములగు తత్వములను ప్రతిపాదించినవి. మొదటిమార్గము ననుసరించు నపుడు కేవలము ఒక్కచైతన్యమునుమాత్రమేగుర్తించి,చైతన్య వికాసమునకు తోడ్పడెడి ఉపాధుల విషయము నిర్లక్ష్యము గావించుటకు ఎంతేని అవకాశముకలదు. ఇక రెండవపంథా ననుసరించునపుడు సృష్టినంతటిని నామరూపములకు మనుగడనొసంగెడి'జీవము'విషయము విస్మరించవచ్చును. జీవము - రూపము, ప్రకృతి-పురుషుడు, చైతన్యము-ఉపాధి, అను ద్వంద్వములు విభిన్నములుగ గోచరించినను అవి అవినాభావ సంబంధము గలవి. ఒకదానిని విడచి మరొకటి మనజాలవు. ఇవి ఒకే 'తత్' పదార్థముగ ప్రసిద్ధమైన పరమాత్మయొక్క రెండు ముఖములు. 'తత్' పదార్థము చైతన్యము మాత్రమేగాదు. ఉపాధి

మాత్రము కాదు. కేవలము ప్రకృతి కాదు. ఈ ద్వంద్వములకెల్ల మూలమైనది. బహుశాఖలు గల వృక్షమునకు తల్లివేరు వంటిది. ఉపాధిని మాత్రమే దృష్టిలో నిడుకొని చైతన్యమును విస్మరించినను, కేవలము చైతన్యము మాత్రము చేకొని ఉపాధిని విస్మరించినను జిజ్ఞాసువు అప్రతిహతములగు అవరోధముల నెదుర్కొనవలసి వచ్చును. కనుక - ఈ విచారణలో ఒక విషయమును స్మృతి యందుంచుకొని విమర్శించిన భావన యొక్క నిజస్వభావమును సమగ్రముగ తెలిసికొనన నగును. అదే మన చైతన్యము - ఉపాధి, జీవము - రూపము, ప్రకృతి - పురుషుడు అనునవి అవ్యక్త నిరుపాధిక పరబ్రహ్మ యొక్క తాత్కాలిక ఇచ్ఛామాత్రమగు ఆవిర్భావములు మాత్రమే. అవ్యక్త పరబ్రహ్మ వ్యక్తము కావలెనని సంకల్పించినపుడు, ప్రప్రథమములో ప్రత్యగాత్మ (Root Spirit) మూలప్రకృతిగ (Root-matter) వ్యక్తమగును. ప్రత్యగాత్మనుండి సమస్త జీవము, మూలప్రకృతినుండి ద్రవ్యరూపములగు, సమస్త ఉపాధులు ప్రభవములగును. సృష్టి జరుగవలసినపుడు ప్రత్యగాత్మ త్రిమూర్తులుగను, మూలప్రకృతి త్రిగుణాత్మకముగను రూపొందును. వీటన్నింటికి నిరుపాధిక అవ్యక్త పరబ్రహ్మము ఆధారముగ వెలయుచున్నది. కొమ్మ చివరలో నుండెడి పుష్పము తనకు జీవనాధారమైన తల్లివేరును కనజాలనట్లు సోపాధిక చైతన్యము తన కాధారభూతమైన నిర్గుణ నిరుపాధిక అవ్యక్త పరబ్రహ్మను కనజాలదు.

జీవుడు జ్ఞాత. ఇతడు తెలిసికొనెడి అనాత్మవస్తువులు జ్ఞేయములు. జీవునకు అనాత్మ పదార్థములను తనలో ప్రతిబింబించుకొనగల శక్తి కలదు. ఫొటోతీయుట మనకెల్ల సుపరిచితమైన విషయమే. ఫొటో తీయుటకు వెలుతురు అవసరము. ఫొటో తీయబడు వస్తువుపై

వెలుతురు పడినప్పుడు, ఆ వస్తువుయొక్క ఛాయ కెమెరా అద్దముగుండా లోనుండెడి ఫలకముపై పడును. ఈ ఫలకము అతి సున్నితమగు రసాయనిక ద్రావకములచే పూయబడినది. వస్తువుయొక్క ఛాయ ఈ ఫలకముపై పడిన వెంటనే రసాయనిక ద్రవ్యము ఆ ఛాయను గ్రహించి, ఆఛాయ యొక్క ఆకారమును పొందును. ఇదే పద్ధతిలోనే అనాత్మ వస్తువుల దర్శనము జీవునకు కలుగుచున్నది. అనాత్మవస్తువులు ప్రత్యగాత్మయొక్క దివ్యకాంతిచే భాసితము లగుటచే, అనాత్మ వస్తువుల ఛాయ ఇంద్రియ గోళకములు, మెదడు ద్వారా జీవుని ఉపాధియగు మనసుపై పడును. మనసు జీవుని ఉపాధి. ఇది అత్యంత సూక్ష్మమగు మనోమయ ద్రవ్యము. ఆ ఛాయయొక్క ఆకారమును ధరించును. ఈమనోమయ ద్రవ్యనిర్మిత రూపమును గాంచియే జీవుడు అనాత్మ వస్తువును తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు. ఇందులో విచిత్ర మేమన జీవుడు తెలిసికొనుచున్నది అనాత్మవస్తువు కాదు. దాని ప్రతిబింబము కానే కాదు. అనాత్మవస్తువుయొక్క ఛాయను ఆధారముగ గొని మనసుచే సృష్టించబడిన మనోమయద్రవ్య రూపమును మాత్రమే. ఈ రూపమైనను నూటికి నూరుపాళ్ళు అనాత్మ వస్తువును పోలియున్నదని చెప్పుటకైన వీలులేదు.

అనాత్మ వస్తువులను సంపూర్ణముగ తెలిసికొనగలమా? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానము పొందగలిగి నపుడు చైతన్యము , ఉపాధులకు గల పరస్పర సంబంధము తెలిసికొనగలము.

అనంతకాలము పరిణామశ్రేణిలో పురోగతి చెందుచున్న చైతన్యము, ఎప్పుడు తనకన్న యితరములగు విషయములను తనలో సంపూర్తిగ సృష్టించుకొనగలదో, సర్వభూతములను తనలో దర్శించగలదో, అపుడే తనకింతవరకు ఉపాధియై ఉపకరించుచున్న మనోమయ ద్రవ్య నిర్మితమగు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమగు ఆవరణము తొలగి

పోవును. ఇంతవరకు ఈ ఆవరణ అనాత్మ వస్తుదర్శనము కుపయోగించు ఒక సాధనముగ నుండెను. అనాత్మవస్తువుల నిజతత్త్వమెరిగిన జీవుడు యీ ఉపాధిని గురించిన జ్ఞానమునుకూడా పొందును. ఈ ఉపకరణముకూడా తానేయని తెలిసికొనును. మొత్తము అంతయు జ్ఞానస్వరూపమే యగును. దృశ్యము, ద్రష్ట, జ్ఞేయము, జ్ఞాతలకు గల భేదము నశించును. సర్వభూతములందు వ్యాప్తకమైయున్నది తానేనని యు, తనలోనే సర్వభూతములున్నవని యెరుగుటయే పరిణామము యొక్క పరాకాష్ట. చూడబడెడి వస్తువుతో చూచెడివాడు ఒక్కడే అయినపుడే దృశ్యవస్తువును గురించిన పరిపూర్ణజ్ఞానమును పొందినట్లగును. ఈ స్థితి ఒక అద్భుతమైనది. ఈస్థితిలో వ్యక్తిగత ప్రత్యేకత నశించినను, జీవుడు పరిపూర్ణ జ్ఞానమూర్తి యగుటచే పూర్వస్మృతి సంపూర్ణముగ కలిగియుండును. భూత భవిష్య ద్వర్తమాన కాలములన్నియు అతనికి ఎడతెగని వర్తమానకాలమే! 'నా' 'నీ' అనెడి భేదభావము నశించినది. 'అహం' భావము పోయి 'సోహం' భావము, భేదభావము తొలగి సర్వాత్మనా భావము కలిగినది. అభేద జ్ఞానము కలుగుటచే 'జ్ఞాత', జ్ఞేయములు' జ్ఞానములో లయమైనవి. మిగిలినదెల్ల ఒకే 'సత్' పదార్థము. "ఏకంసత్"

ఉపాధి దృష్టియే మాయ. ఉపాధిదృష్టి నశించుటతో మాయ అంతరించినది. దీపము వెలిగినంతనే చీకటి మటుమాయమై వస్తువుల నిజరూపము గోచరమైనట్లు, జీవునిలో జ్ఞానప్రకాశమైన వెంటనే ఈ వరకాతని ఆవరించిన మాయ మాయమగును.

కాని ఉపాధి, చైతన్యములకు, జ్ఞాత, జ్ఞేయములకు గల సంబంధమేదో అట్టి జ్ఞానము నెట్లు పొందనగునో తెలిసికొనిన 'భావన' యొక్క స్వభావము మనకు సుబోధితము కాగలదు.

జ్ఞాత, జ్ఞేయము, జ్ఞానములకు గల పరస్పర సంబంధము

పరమాత్మను 'ఏకం' (The One) విశ్వం అని వర్ణించుచున్నాము. పరమాత్మ అచంచలమగు స్థితిలో నున్నపుడు 'ఏకం' గను, సంచలనము పొందుచున్నపుడు 'విశ్వం' గాను వ్యవహరించబడుచున్నాడు. ఈ రెండును సాపేక్షకములు మాత్రమే. అచల స్థితి యందుండెడి పరమాత్మ సంచలనము పొందినపుడు బహురూపములుగ వ్యక్తమగును. ఏకత్వము అనేకత్వముగ గోచరించుచున్నది. ఇదియే సృష్టి. సృష్టికెల్ల మూలము చలనము. సృష్టిలోని సమస్త వస్తుజాలము పరమాత్మయొక్క సంచలనమువలననే ప్రభవించుచున్నది. సంచలనము ఆగిపోయినపుడు ఆతనిలోనే లయమగుచున్నది. ఈ దృష్టితో పరికించిన ప్రాణము (Life) చైతన్యము (Consciousness) మున్నగునవి యెల్ల సంచలనభేదము మాత్రమే. అనేకత్వమెప్పుడు కలిగినదో అప్పుడే కాలము దేశము మున్నగునవి ఏర్పడినవి. కాలములో అవస్థాభేదము నొందుటయే చలనమని నిర్వచింప నగును. ఈ చలనములో ఒక పద్ధతి, రీతి, క్రమము, ఉన్నపుడు ఆ స్థితిని ఆరోగ్యము, జీవము, చైతన్యము అని యందుము. ఇవి తప్పినపుడు అనారోగ్యము, జడత్వము, మరణము. ఈ ద్వంద్వములు కవలపిల్లల వంటివి. ఈ రెంటికి జనయిత్రి చలనము. చలనమున్నపుడు సృష్టి, చలనము లేనపుడు ప్రళయము.

ఏకము అనేకము అయినపుడు విపరీతమగు సంచలనము కలుగును. సర్వవ్యాపకుడగు పరమాత్మ అనంతకోటి అణువులరూపముగ ఆవిర్భవించినపుడు జనించెడి ఈ సంచలనమే పరమాత్ముని దృశ్యరూపము. ప్రతి అణువు విపరీతమగు వేగముతో పరిభ్రమించుచున్నది. దీనిని బట్టియే పరమాత్మ ప్రతి అణువులో ప్రతిబింబించు చున్నాడని చెప్పనగును. ప్రకృతి (Matter) యొక్క స్వభావము అనేకత్వము.

పురుషుని (Spirit) స్వభావము ఏకత్వము. పరబ్రహ్మలో ఈ రెండును పాలలోని మీగడ వలె వ్యక్తమగుచున్నవి.

పరమైక్య స్వభావము గల పురుషుడు అనేకత్వమే నైజముగా గల ప్రకృతియందు ప్రతిఫలించునపుడు అనంతమగుసంచలనము కలుగును. అణువు ప్రతిక్షణము అనంతవేగముతో పరిభ్రమించునపుడు సంచలనమున్నట్లే అగుపడదు. విపరీత వేగముతో సంచలనముపొందుచున్న వస్తువు నిలిచియున్నట్లే తోచును. ప్రకృతిదృష్టితో చూచిన అది స్థిరముగ నున్నది. పురుషుని దృష్టితో చూచిన అది అనంత వేగముతో సంచలనము పొందుచున్నది. ప్రకృతి దృష్టిలో సృష్టి అనేకము. పురుషుని దృష్టిలో ఉన్నదొక్కటే.

అనంతమగు సంచలనము ఒక క్రమము ననుసరించి నపుడు స్పందములు లేక కంపనములు (Vibrations) ఉత్పన్నములగును. (స్పందము అను పదము పాశ్చాత్య విజ్ఞానము నకు సరిక్రొత్త. కాని ప్రాగ్దేశములకిది సనాతనముగ సుపరిచితమైనది). ప్రతిజీవుడు చైతన్య మూర్తియగు పరమాత్ముని అంశ. ఈ పరమాత్మాంశయగు జీవుడు ప్రకృతితో సమ్మిళితుడై, ప్రకృతిలోని ద్రవ్యములతో వివిధములగు ఆవరణముల కల్పించుకొని యున్నాడు. వేరువేరుగ తెలియబడు చున్నాడు.

ఆవరణ యుక్తుడగుటచే ఒక్కొక్కజీవుడు వేరువేరుగ తెలియ బడుచున్నాడు. ఒక్కొక్కజీవుడు ఒక్కొక్క విధముగ స్పందించు చుండును. ఈ స్పందముల ప్రభావముచే ఆతని చుట్టియున్న ద్రవ్యా వరణములలో కంపనము కలుగును. ఈ ఆవరణములలో కల్గిన స్పంద ములు ఆయావరణమునకు సంబంధించిన ద్రవ్యములో సంచలనము గావించును. ఇదేవిధమగు ద్రవ్యముచే మరియొక జీవుడుకూడ ఆవర ణము నేర్పరచుకొని యున్నాడు. ఈజీవుని ఆవరణములోని ద్రవ్యము

కూడ స్పందించుచుండును. కనుక వెలుపలనుండి వచ్చిన మొదటి జీవుని స్పందములు రెండవజీవుని ఆవరణముల స్పందముల ప్రభావ ములకు లోనై రెండవజీవుని చేరును. కాన ఒక జీవుని నుండి మరియొక జీవుని చేరెడి స్పందములు యథాతథములుగ రెండవ జీవుని చేర జాలవు. ఆవరణభేదము సన్నగిల్లుకొలది ఒక జీవునినుండి మరియొక జీవుని పొందెడిస్పందములలో పోలికలు అధికముగ నుండవచ్చునేమో కాని ఆవరణ భంగమగు నంతవరకు ఈ రెండు విధములగు స్పందము లలో సర్వసామ్యత (Identity) లభించదు.

ప్రకృతిలో స్పందముల ప్రభావము పలుమారు మనము చూడ నచ్చును. ఈ స్పందముల విజృంభణ ఎక్కడెక్కడ అధికముగ నుండునో అక్కడక్కడ ఈ స్పందముల ప్రభావముచే ఒకశక్తి (Activity) ఉత్పన్నమగును. ఉష్ణము, విద్యుత్, శబ్దము మున్నగునవి పృథివీ ద్రవ్యములో వివిధములగు స్పందములు ప్రభావముచే ఉత్పన్న మగును. ఆకాశ ద్రవ్యములో స్పందములు ఒక విధమగు వేగముచే స్పందించిన అది ఉష్ణముగ వ్యక్తమగును. ఈ స్పందములు ఒకేచోట కేంద్రీకరించబడిన యెడల అదృశ్యరూపముగ నున్న ఉష్ణము దృశ్య రూపమై వెలుగుగా వ్యక్తమగును. ఈ వెలుగునుండి వెలువడిన ఉష్ణ స్పందములు ప్రక్కనున్న ఇనుపముక్కపై ప్రవహించు నపుడు ఇ ముయొక్క ఆకాశ పదార్థములోని అణువులు అదే విధముగా స్పందించి ఇనుప ముక్కను వేడిగా చేయును. ఇప్పుడు ఈ ఇనుప ముక్క మరొక్క ఉష్ణ కేంద్రమైనది ఇదే రీతిగ విశ్వచైతన్యములోని భాగములగు ఒక్కొక్క జీవుడు మరొక్క జీవుని స్పందింప జేయును. ఈ విధముగ జీవులకు పరస్పర సంబంధమేర్పడి ఒక్క జీవుడు మరొక్క జీవుని తెలిసికొనగలుగుచున్నాడు.

ఉష్ణము, విద్యుత్తు, శబ్దము మున్నగునవి ప్రకృతి వైచిత్ర ములు. తత్వతః ఇవన్నియు ఒక్కటియే. ఆకాశద్రవ్యములో కరిగెడి

స్పంద భేదములచే ఒక్కొక్కటి వేరువేరుగ వ్యక్తమగుచున్నవి. స్పందముల వేగమునుబట్టియు, వాటి పరిమాణమును బట్టి ఒకటి ఉష్ణముగాను, మరొకటి విద్యుత్తుగను, వేరొకటి శబ్దముగను వ్యక్తమగుచున్నవి. ఇదే విధముగ సూక్ష్మలోక ద్రవ్యములలో కలిగెడి స్పందములు ఆయా ద్రవ్యముయొక్క సాంద్రతను బట్టి వేరువేరుగ వ్యక్తమగుచున్నవి. ఇచ్ఛా, జ్ఞాన, క్రియలు, జీవునియొక్క శక్తులు ఈ శక్తులు ఆయా ద్రవ్యములలో కలిగించెడి స్పందములవల్ల అవి కోరికలు (Desires) ఆలోచనలు (Thoughts) కర్మలు (Ations) గా ప్రకటితములగును. మానసిక ద్రవ్యములో కలిగెడి స్పంద విషయములు 'ఆలోచన' అనియు, భువర్లోక (కామ) ద్రవ్యములో కల్గెడి స్పందములు, 'కోరిక' లనియు, స్థూల శరీరములో కలిగెడి స్పందములు, 'కర్మ'లని తెలియబడుచున్నవి.

పృథ్వీలోక ఆకాశ ద్రవ్యములో కలిగెడి ఒకవిధమగు స్పందములు 'తేజము' గా వ్యక్తమగు చున్నవని ఇదివరలో తెలిసికొన్నాము. అట్టి స్పందములను గ్రహించగల ఇంద్రియము నేత్రము. కనుక నేత్రము వెలుతురును చూడగలుగుచున్నది. ఇదే పద్ధతిలోనే శబ్ద, స్పర్శ, రస గంధాదులు ఆయా ఇంద్రియములచే గుర్తింపబడుచున్నవి. 'ఆలోచన అనునది కూడ ఇట్టిదే. వస్తువునకును, మనస్సునకును మధ్య నున్న మానసిక పదార్థము స్పందించుటచే ఆ వస్తువును గురించిన తలంపు కలుగుచున్నది. స్థూల ప్రపంచములో కననగు ప్రకృతి వైచిత్ర్యము లెంతటి అద్భుతములైనవో, సూక్ష్మ లోకములలో సంభవములగుచుండెడి వైచిత్ర్యములు గూడ అంత అద్భుతములైనవి.

మానసిక ద్రవ్యములో కలిగెడి వృత్తులు (Modifications) భావ తరంగ ప్రభావముచే కలుగుచున్నవి. బాహ్యవస్తువు సంసర్గ ప్రభావముచే మానసిక ద్రవ్యములో కలిగిన సంచలనమును రూప భావన (Concrete thinking) అని వ్యవహరించుచున్నాము. జ్ఞాత మానసిక

లోకములో వ్యవహరించి, ఈ భావనల గ్రహించినపుడు 'జ్ఞానము' కలుగును. బాహ్యవిషయము సంయోగముచే మానసిక లోక ద్రవ్యము:లో కలిగెడు స్పందములు జ్ఞాత తెలిసికొను చున్నాడు. బాహ్య విషయ సంయోగముచే కలిగిన మానసిక లోక ద్రవ్య స్పందములు జ్ఞాత చైతన్యములో ముద్రితమగుటనే'జ్ఞానము' అని నిర్వచించనగును. 'భావన' లేక ఆలోచన అనగా 'జ్ఞాత' యగు జీవుని మనసులో అనాత్మ వస్తు సంపర్కముచే కలిగిన తరంగముల సముదాయము లేదా మానసిక ద్రవ్య నిర్మిత చిత్రము. 'భావన' జ్ఞాత కాదు. అనాత్మ వస్తువు జ్ఞేయము. జ్ఞాత (Knower) అనాత్మ విషయ సంసర్గముచే మనోమయ ద్రవ్యములో పొందిన రూపముల సముదాయము జ్ఞానము (Knowledge). అనాత్మ పదార్థ జనిత మానసిక స్పందములు ఎంత వరకు జ్ఞాతచే అవగాహన కాబడినవో అంతవరకు అనాత్మ, వస్తువు తెలిసికొనబడినది (Known) అని చెప్పనగును. ఈ విధముగ జ్ఞాత, జ్ఞేయము, జ్ఞానములకు పరస్పర సంబంధ మేర్పడు చున్నది.



రెండవ ప్రకరణము

మాయను కల్పించు మనసు.

"ఇంద్రియార్థములకు విముఖుడైన పిదప సాధకుడు, ఆలోచనలను సృజించుచు, మాయను కల్పించుచుండెడి, ఇంద్రియములకు ప్రభువగు మనసుకై వెదకవలెను."

"మనసు ఒకగొప్ప సత్యహంతకి." పైనుదహరించిన రెండు వాక్యములు (The Book of golden Precepts) అనెడి ఒక సనాతన ఉద్గ్రంథమునుండి సేకరించబడి హెచ్.పి. బ్లావట్స్కీ గారిచే ఆంగ్లములోనికిఅనువదించబడినది. 'మాయను కల్పించునది' అనెడి బిరుదు మనసున కెంతో తగి యున్నది.

మనసును గురించి విమర్శించునపుడు మనసుకు, మానిసియగు 'జ్ఞాతకు' (Thinker) గల భేదమును స్పష్టముగ దృష్టి యందుంచుకొనవలెను. పలువురు ఈ రెంటికి గల భేదము తెలియక ఎంతో తికమకపడుచుందురు. కుంచయే చిత్రకారుడని భావించుట ఎట్టిదో, మనస్సే జ్ఞాతయని భావించుట అట్టిదే. మనసు వేరు, జ్ఞాత వేరు. మనసు కేవలము జ్ఞాతయొక్క ఉపకరణము మాత్రమే.

మనసు - దాని నిర్మాణము

ప్రకృతిలో వివిధ సాంద్రతలు గల సూక్ష్మాతి సూక్ష్మములగు ద్రవ్యభాగములుగలవు. ఒక్కొక్క విశిష్టమైన ద్రవ్యభాగము ఒక్కొక్క లోకముగ పరిగణింపబడుచున్నది. భూలోకము, భువర్లోకము (కామలోకము), సువర్లోకము (మనోలోకము) అనునవి వరుసగా ఒకదానికన్న నొకటి సూక్ష్మమగు ద్రవ్యముతో నిర్మించబడినవి. భూలోకము భువర్లోకముతో ఆవరించబడినది. ఈ రెండులోకములు

ఇంకను సూక్ష్మమగు ద్రవ్యముతో నిర్మితమైన సువర్లోకము (మనో లోకము)తో ఓతప్రోతముగ ఆవరించబడియున్నది. ఈ సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమగు సువర్లోకద్రవ్యమును 'మనస్' అనియు చిత్ పదార్థ మనియు (Mind stuff) శాస్త్రజ్ఞులు వ్యవహరించుచున్నారు.

ఈ 'మనస్' లేక 'చిత్ పదార్థము' ఎట్లేర్పడినదో ఒకింత విచారింతము. భూలోకములోని ద్రవ్యమెల్ల ఘన, ద్రవ, వాయు, ఆకాశ, సూక్ష్మాకాశ, అణు, పరమాణు అను ఏడు విధములుగ విభజింపబడినది. అదేరీతిగ భువర్లోక, సువర్లోకమున గల పదార్థము గూడా ఆయాపదార్థముల సాంద్రతను బట్టి ఏడు భాగములుగ విభ జింపబడినది. ఇవియే ఆ లోకములోని అంతర్లోకములు. సువర్లోకము యొక్క కడపటి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమగు పరమాణు విభాగమందు ఆత్మయొక్క చిత్ శక్తి (జ్ఞానశక్తి) ప్రతిబింబించుట చేత 'మనస్' (చిత్ పదార్థము Mind stuff) ఏర్పడినది. ఈ "మనస్" (చిత్ పదా ర్థము) సువర్లోకములోని అన్ని భాగములందు వ్యాప్తమైయున్నది.

భూలోకములోని సూక్ష్మాకాశ, అణువిభాగముల పోలిన 5,6,7 అంతర్లోకములలోని చిత్ పదార్థము, కారణ శరీరము (Casual body) అనెడి ఒక పొరచే ఆవరించబడినపుడు అది జీవుని "అరూపమనసు" (Abstract Mind) అని పేర్కొనబడుచున్నది. ఇదేరీతిగ 1,2,3,4, విభాగము లందుండెడి చిత్ పదార్థము "మనోదేహము" అనెడి స్థూలమగు ద్రవ్యముతో నిర్మితమగు పొరచే ఆవరించబడినపుడు "రూపమనసు" (Concrete mind) అని పిలువబడుచున్నది. "రూప" "అరూప" మనసులు రెండును వేదాంత పరిభాషలో "అశుద్ధ" "శుద్ధ" మనసులుగా వ్యవహరించబడుచున్నవి. ఈ రెండును జీవునికి జ్ఞానమును పొందజేయు సాధనములే. అరూపమనసు జీవునికి అంతరం గము నుండి పొందనగు జ్ఞానమునకు సాధనము. రూపమనసు బాహ్య

ప్రపంచవిషయ జ్ఞానమును పొందుటకుపయోగించెడి ఉపకరణము. నేటి ప్రపంచములో అరూపమనసు వికాసముచెందిన వారిసంఖ్య అతిస్వల్పము. విషయాసక్తమైన మనసుయొక్క వికాసము, అరూప మనసుపై నెట్టి ప్రభావము చూపజాలకున్నది. కనుక ప్రస్తుతము నకు మన విచారము కేవలము రూపమనసునకే పరిమితము.

మనసులోని అంతర్విభాగముల గురించిన జ్ఞానము సాధకులగు వారికి అత్యవసరము. ఒక్కొక్క విభాగములో వికాసము నొందు చుండిన, పరిణామములో ఒక అడుగు ముందుకువేసిన వారమగు చున్నాము. ఈ వికాసము కొన్ని ధర్మముల ననుసరించును. మనసు యొక్క ధర్మము దాని నిర్మాణము మున్నగు విషయముల గురించి తెలిసికొనిన, సాధకుని ప్రగతి అత్యంత సులభము కాగలదు.

మనసు జీవుని కవచమువలె ఆవరించియున్నది. స్వచైతన్యము పొందుకొలది, మనసు తన్ను అన్నివైపులనుండి దిగ్బంధనము గావిం చుచు తనశక్తిని పరిమితము చేయుచున్నదని జీవుడు తెలిసికొనును. ఒకపని చేయుటకు మనము చేతికి మేజోడువంటి కుబుసము (Glove) ధరింతుము. ఈ కుబుసమును ధరించుటచే, చేయి స్వాభావికముగ చేయ వలసిన పనులను చేయజాలదు. ఒకసన్నని సూదిని అదిపట్టుకొన జాలదు. ఈ వరకు గల స్పర్శజ్ఞానము ఇపుడు దానికి లోపించినది. ఏదో మోటు రకపు స్పందములు తప్ప సూక్ష్మములగు స్పందముల నది పొందజాలదు. ఈ రీతిగనే కొన్ని అనుభవములను పొందుటకొరకు జీవుడు ఈ మనసు ధరించినాడు. అందుచేత తనకుగల స్వేచ్ఛను కోల్పోయినాడు. శక్తిసంపన్నమైన చేయి ఒక కుబుసమును ధరించు టచే పరిమితమైనట్లు, అపరిమిత శక్తిసంపన్నుడగు జీవుడు మనసును ఉపాధిగా పొందుటచే తాను పరిమితుడై స్వేచ్ఛను గోల్పోయి నాడు.

ఇకనుండి "మనసు" అనుపదము "రూపమనసు" అనుభావముతో వాడబడుచుండును.

జీవుని ఉపయోగము కొరకు మనసు మనోమయ ద్రవ్యము నుండి జీవునిచేతనే నిర్మింపబడినది. క్రిందటిజన్మలో జీవుని మనసు ఎట్టి వాసనలను గల్గియుండెనో, అదే, వాసనలతో ఈజన్మప్రారంభములో మనసు నిర్మాణముగావింపబడినది. మనసుకు ఎంతటి అద్భుతములగు శక్తులు గలవో అంతటి లోపములుకూడాకలవు. ఈ శక్తులు లోపములు పూర్వజన్మనుండి యథాతథముగా ఈ జన్మప్రారంభములో మనసునకు సంప్రాప్తించినవి. మనసుయొక్క స్వభావమును, కేవలము యిచ్ఛాశక్తితో (will power) ఒకేసారిగ బలవంతముగ మార్చుటకు సాధ్యముగాదు. దీర్ఘకాల నిరంతర సాధనతో మనసుయొక్క స్వభావమును మార్చవచ్చును. లోపభూయిష్టమని మనసును విసర్జించుటకు వీలులేదు జీవుడు కోరితెచ్చుకొనునది. దీని సాయముచేతనే ఇపుడు జీవుడు బాహ్యవిషయ జ్ఞానమును పొందగల్గుచున్నాడు.

గతములో తలంచిన తలంపుల ప్రభావముచేతనే ప్రతి ఒక్కరి మనసు నిర్మాణముకాబడినది. ఒక్కొక్క జీవుని పరిమాణములో గల భేదము ననుసరించి ఒక్కొక్కరి మనసు ఒక్కొక్క విధముగ స్పందించుచుండును. ఈ కారణముచేతనే ఒకే విషయమును వేర్వేరు జీవులు వేరువేరుగ తెలిసికొనుచున్నారు. దీనినే వేదాంత పరిభాషలో "మల"దోషమని పేర్కొనుచున్నారు. ఈ దోషము పూర్వవాసనా ఫలితముగ సంభవించును. ఒకే విషయము ఒక్కొక్కరికి వేరువేరుగా నెట్లుగోచరించునో ఒకింత విచారింతము.

ప్రతి వస్తువు, ప్రతివిషయము ఒక్కొక్క విధముగ స్పందించుచుండును. అదేవిధముగ ఒక్కొక్క జీవుని మనసు వేరు వేరు విధముగ

స్పందించుచుండును. బాహ్యవస్తువులను తెలిసికొనవలసిన జీవునకు మనసే సాధనము. బాహ్యవస్తువుల నుండివచ్చెడి స్పందములు మనస్సుపై పడి మనసులో సంచలనము కలుగజేయును. ఇంతకు పూర్వము నుండియే, సంచలన స్థితిలోనుంటూవుండిన మనసులోని ద్రవ్యము, బాహ్యవిషయ సంపర్కములో ఉద్భవించిన స్పందముల ప్రభావము వలన, సరికొత్తరూపమును పొందగా, దానికిమనసు జ్ఞాతకు (జీవునకు) ఎరుకజేయును. ఈ కొత్తరూపము అసలు వస్తువుకన్న భిన్నమైనది.

ఈ విషయమును సర్వసామాన్యమగు ఒక ఉదాహరణద్వారా మరింత స్పష్టముగ అర్థము చేసికొనుటకు యత్నింతము. ఆకుపచ్చ వస్తువులు ఎరుపు అద్దముగుండా చూడబడిన నల్లగ అగుపడును. అటులనే ఊదారంగు అద్దము ద్వారా పసుపుపచ్చని వస్తువులు నల్లగ కనబడును. అద్దమునకు రంగు ప్రభావముచేత వస్తువుల సహజమగు రంగు వేరొకముగ గోచరించునట్లు, పూర్వ వాసనా కలుషితమగు మనసు ద్వారా విషయముల యదార్థతత్వము గోచరము కానేరదు. ఒక్కొక్క వ్యక్తి కనుచూపులో గలభేదమును బట్టి గూడ ఒకే వస్తువు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధముగ గోచరించును. కనుక ఉపాధులలో గల దోషములను బట్టి వస్తువుల నిజతత్వము మరుగుపడుచున్నది. ఉన్నదానికి తన పూర్వ వాసనలను తోడుచేసి, మనసు సరిక్రొత్త దానిని కల్పించి జీవుని మభ్యపరచుచున్నది. ఇందులో జీవుని తప్పేమియు లేదు. మనసు ద్వారా తప్ప బాహ్య విషయములను తెలిసికొన జాలని జీవుడు పరాధీనుడై మనసేది చూపెట్టునో దానినే పరమ సత్యమని భావించుచున్నాడు.

మనసు జీవునకు బాహ్యవిషయములను తెలియజేసెడి ఒక మాధ్యమికము (Medium) స్వభావసిద్ధముగ మాధ్యమికము ద్వారా వస్తువులు ఒకింత వక్రముగ తోచును. దీనికి తోడు ఈ మాధ్యమికము

కలుషితమై, చలించుచున్న ఇక చెప్పవలసినపనిలేదు. ఉన్నదొకటిఅగు పించనది మరొక్కటి! మనసునకు స్వభావసిద్ధమగు చాంచల్యతకలదు. దీనికితోడు పూర్వజన్మ వాసనలనెడి మలముతో కూడుకొన్నది. కనుక మలవిక్షేపము లనెడి దోషభూయిష్టమైన మనసు ద్వారా గోచరించెడి విషయములు ఎంత సత్యదూరములై యుండునో ఊహించ నగును. ఇంతకు మనసు తెలుసుకొనుచున్నది. వస్తువుయొక్క నీడ. ఇది దోషభూయిష్టమగు మాధ్యమికము ద్వారా గోచరమగుచున్నది. ఇట్టి తరి ఆ వస్తువు ఎంతో అపభ్రంశముగ జీవునకెరుకయగును. ఇందులకే హెచ్.పి. బ్లావట్స్కీ గారొసంగిన "మాయను కల్పించునది" అనెడి బిరుదము మనసుపట్ల ఎంతో సార్థకమైనది.

మల విక్షేపభూయిష్టమైన మనసుయొక్క ప్రమేయము లేక విషయములను యథాతథముగ తెలిసి కొనగలిగిన, మనకు ఈ ప్రపంచ మును గురించిన అవగాహనలో ఎంతో మార్పుగోచరించును. విషయ ముల సత్యస్వరూపమును తెలిసికొనుట మానవునకసాధ్యమైనదీ కాదు. దీర్ఘకాలసాధన ద్వారా మనసును స్వాధీనపరచుకొని దానిలో స్వభావసిద్ధముగ నుండెడి చాంచల్యతను, జన్మాంతరములుగ సంప్రా ప్తించిన వాసనలను లేకుండ జేయవచ్చును. చేష్టలుడిగిన మనసు అచంచలము నిర్మలముకావలెను. అట్టి మనసు ప్రశాంతమైయుండును. ప్రశాంతమును, నిర్మలమునగు మనసుపై బాహ్యవిషయస్పందములు ప్రసరితములై నపుడు, బాహ్యవిషయములను. అన్ని విధముల పోలిన రూపము జీవునకెరుకయగును. ఈవిధముగ జీవుని బాహ్యవిషయముల సత్య స్వరూపము దర్శనమగును. మరొక్క విధముగ కూడ జీవుడు బాహ్యవిషయ సత్యమునెరుగగలడు. మనసుయొక్క ప్రసక్తి లేక జీవుడు విషయములతో తాదాత్మ్యమునొంది విషయముల యదార్థస్వరూపము నెరుంగగలడు. ఈ రెండు పద్ధతులు చక్కని పద్ధతులే!

ఇంద్రియ గోచరములగు విషయములనే గాక ఇంద్రియాతీతములును, అవ్యక్తములునగు విషయములను గూడ జీవుడు తెలిసికొనగలఁడు. రూపమనసు, కామశరీరము మున్నగు స్థూలోపాధుల ప్రభావమునకు లోబడకుండిన జీవుడు అంతర్ముఖుడై తనకారణ శరీరము ద్వారా అతీంద్రియములును అవ్యక్తములునగు విషయముల గురించిన జ్ఞానమును పొందగలడు.

మనసు ద్వారా తెలిసికొనుచున్నది. విషయముల సత్యరూపము గాక మలవిక్షేప దోషములతో కూడిన మనసుచే కల్పించబడిన పాక్షిక సత్యము మాత్రమేనని తెలిసికొనుటచే నిత్య జీవితములో మనమెంతో మెలకువతో ప్రవర్తించ గలము. సరిక్రొత్త భావములను త్రోసివేయక శ్రద్ధతో ఆలకింతుము. మన భావములే పరమ సత్యములనెడి పాక్షిక దృష్టిని వదలి ఇతరులను కఠినముగా విమర్శించుటకు పూర్వము ఆత్మావలోకనము గావించుటకు ప్రయత్నింతుము. మరొక్క ఉదహరణ ద్వారా ఈ విషయములను సుస్పష్టముగ అవగాహన చేసికొనుటకు ప్రయత్నింతము. నాకు వచ్చని వ్యక్తిని చూచినపుడు అతనిపై నాకొక ఏహ్యభావము కలుగును. కారణ మేమన నా భావములకు, అతని భావములకు పొత్తు కుదురుట లేదు- అందుచే ఆతనిని గొప్పగ ఎందుకు భావించుచున్నారో నా కర్థమగుట లేదు. కాని కొంత ఆత్మావలోకనమునకు అలవడిన పిదప ఎందులకా వ్యక్తిని నేను అపార్థము చేసుకొనుచుంటినని విచారించుటకు ప్రారంభింతును. అతను పరమ మూఢుడని తలంచుటకు బదులు నాలోనున్న లోపమేమో తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నింతును. అతని మనోభావముల నేల అర్థము చేసికొన లేక పోతినో తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నింతును. నా మనసునే నేను అర్థము చేసుకొనెడి స్థితిలో లేనపుడు మరొక్కరి మనో భావముల నెట్లు చక్కగ తెలిసికొన

గలను ? కనుక నాకు నచ్చని వ్యక్తిని విమర్శించక ఆత్మ విమర్శనకు పూనుకొందును.

మనము ఇతరులను అధికముగ మార్చ జాలము. కాని మనలను మనము సంస్కరించు కొనగలము. ఇతరులను అర్థము చేసుకొన గల విశాల హృదయమును పొందుటకు కృషి యొనర్చవలెను. తెలుపులో అన్ని రంగులు ఇమిడి యున్నవి. తెలుపుపై ఏరంగునైనను చక్కగ అలంద వచ్చును. తెలుపు అన్ని రంగులకు తావిచ్చి అన్నిటిని తన కడుపులో పెట్టుకొను రీతిగ మన మనసు తెలుపురంగు వలె నిర్మలము కావలయును. వివిధ వైరుధ్య భావములను చక్కగ అవగతము చేసి కొన గలుగుటయే మనోవికాసమునకు గీటురాయి.

మనోదేహము

దాని నిర్మాణము, పరిణామము

ప్రతి జన్మలో జీవుడు తన శరీరము లన్నిటిని క్రొత్తగ నిర్మాణము గావించుకొను చుండును. అన్ని దేహములకన్న మానసిక దేహము జీవున కతి సన్నిహితముగ నుండును. కనుక ఈ శరీర నిర్మాణ మెట్లు జరుగుచున్నదో తెలిసికొనుట అత్యావసరము. జీవుని ఉపకరణ ములగు శరీరము లన్నియు ప్రతిక్షణము మార్పులను పొందుచుండును. ఈ క్షణమున్న దేహము మరుక్షణములో లేదని శాస్త్రజ్ఞులు అంగీక రించి యున్నారు. అతి సూక్ష్మమగు పదార్థముచే నిర్మితమైన మానసిక దేహములో మార్పులు ఎంతో శీఘ్రముగ జరుగును. ఏ చిన్న సంకల్పమైనను జీవునిలో ఉత్పన్నమైన, వెంటనే ఆతని మానసిక ద్రవ్యములోనికి క్రొత్త అణువులు ప్రవేశించును. అందు వలన మనోదేహమును డి కొన్ని ప్రాత అణువులు బయటకు నెట్టివేయబడును.

3)

ఈ విధముగ ప్రతి క్షణము మానసిక దేహములో మార్పులు కలుగుచుండును; ఇక్కడ ఒక విషయము గమనించ నగును. అనాత్మ వస్తువులతో నిరంతరము సంపర్కము నొందుచుండుట (జీవుని) చైతన్యము యొక్క స్వభావము. ఇట్టి సంపర్కము నొందుచున్నపుడు కొన్ని అనాత్మ వస్తువుల 'నేను' అనియు మరికొన్నిటిని 'నేనుకాదు' అనియు జీవుడు నిశ్చయించు చుండును. ఇట్టి నిశ్చయము వలననే "ఆకర్షణ," "వికర్షణ" అనునవి ఏర్పడుచున్నవి. ఈ యాకర్షణ వికర్షణలే మానసిక ద్రవ్యములో స్పందనముల కలుగ జేయుచున్నవి. ఈ స్పందనములచే కలిగెడి తరంగములు ఇతర జీవుల మానసిక దేహములలో ప్రతిస్పందనముల కలుగ జేయును. ఈ పద్ధతి ననుసరించియే ఒక్క జీవునిచే ఉత్పన్నముకాబడిన స్పందనములు మానసిక ద్రవ్యము ద్వారా ఇతర జీవుల కెరుక పడుచున్నవి.

మానసిక దేహములోని అణువులు అనేక రకములుగ నుండును. అతి సున్నితములైన అణువులు అత్యుత్తమ భావముల నాకర్షించును. మోటురకపు అణువులు నీచములగు భావముల నాకర్షించును. ఉత్తమములును, పరిశోధములును అగుభావములు అత్యంత వేగముతో కూడిన స్పందనముల కలుగ జేయును. ఇట్టి స్పందనములు మానసిక శరీరములోని సున్నితములగు అణువులను మాత్రమే స్పందింప జేయును. స్థూలములగు అణువులు ఇట్టి స్పందముల పొందజాలవు. అత్యంత వేగముతో కూడిన స్పందముల తాకిడికి మొత్తము మనోదేహము నంచలనము పొందును. అట్టియెడ ఈ తీక్షణమైన కుదుపును భరింపజాలక స్థూలాణువులు శరీరము నుండి బయటికి వచ్చును. అపుడు వెలపల నుండెడి సూక్ష్మాణువులు శరీరము నుండి నెట్టివేయబడిన ఆ స్థూలాణువుల స్థానము నాక్రమించును.

ఈ విధముగ మానసిక దేహ నిర్మాణము ప్రతి క్షణము మార్పునొందుచుండును. ఇతరుల భావములను పొందుట, పొందలే

పోవుట యనునవి పూర్వజన్మమందలి మానసిక దేహనిర్మాణముపై అధికముగ నాధారపడి యుండును. దేహము సూక్ష్మములగు అణువులచే పెంపొందించబడి యుండిన నీచములగు సంకల్పములనది పొందజాలదు. కాని స్థూలతరములగు అణువులచే నిర్మాణమై యుండిన దేహము, సద్భావములనుపొందజాలక పోవుటయేగాక, సూక్ష్మములగు భావతరంగములచే గూడ, అదివిపరీతముగ క్షోభ నొందుచుండును.

ఇట్టియెడ ఎక్కువ మోటురకపు అణువులతో నిర్మాణము నొందిన మనోదేహములు ఏ విధముగ సంస్కరించనగును ? మహాత్ములగు వారి భావముల ప్రభావము వాటిపై ఎంతవరకు ప్రభావముండును ? అనువిషయముల నొకింత విచారింతము. మహాత్ముల వలనగాని మరెవ్వరి వలనగాని పొందెడి భావస్పందముల ఫలితము రెండువిషయములపై నాధారపడి యుండును. (1) ఇతరుల భావనలలో గల బలము (2) మన మనోదేహము యొక్క పరిస్థితి.

ప్రతి ఒక్కరిలోను కొంత మంచి యుండియే తీరును. అదియే అతనిలోగల దివ్యత్వము. వికాసము చెందని వారి మనోదేహములలో నుండెడి సూక్ష్మాణువుల సంఖ్య అతి స్వల్పము. ఆ కారణము చేత సామాన్యులగు వారిసద్భావముల ప్రభావము వారిపై అధికముగ నుండజాలదు. కాని మహాత్ములగు వారి భావములు అత్యంత శక్తివంతములై యుండుటచేత ఎంతటి వికాస హీనులైనను వారి భావపరిధిలో నున్నపుడు తప్పక మేలొందగలరు. తీవ్రతరములగు వారి భావస్పందనములు ఎంతటి అధములైనవారి మనోదేహములో గర్భితములైన సూక్ష్మాణువులనైనను,స్పందింప జేయగలవు.ఈ స్పందముల ప్రభావముచేత తాత్కాలికముగ స్థూలాణువులు కొన్ని నిర్గమించును. ఇట్టివారు మహాత్ముల భావపరిధినుండి బయటికి వచ్చిన తోడనే మనోదేహము పూర్వస్థితికి వచ్చును.ఇట్టివారు సంస్కరించ

బడవలసినయడల పలుమారు పెద్దల సాంగత్యము చేయనగును. మహాత్ముల వలన, ఇతోధికమగు మేలు పొందవలసిన మనోమయ దేహము నెమ్మదినెమ్మదిగా సంస్కరింపబడవలయును. స్థూలాణువులు నిర్గమించవలెను. ఉత్తమజాతికి చెందిన అణువులు శరీరము నందధికము కావలెను. ఇందులకు అధికమగు సాధన అవసరము. ప్రతి మానవుడు తన్ను తానే ఉద్ధరించుకొనగలడు. ఇతరులు అతనికి కొంతవరకు మాత్రమే సాయపడగలరేకాని కడవరకు ఆతనికి తోడ్పడజాలరు. పెద్దలు మార్గదర్శకులై మన ప్రగతికి ఒకింత దోహదము చేయగలరు. వైద్యుడు ఔషధము నొసంగును. అది సేవించవలసిన బాధ్యత రోగిది. కనుక మానవుని ప్రగతి కేవలము ఆతని కృషిపైననే ఆధారపడియున్నది. మహాత్ములు కేవలము మార్గదర్శకులు మాత్రమే.

మహాత్ముల భావస్పందములు ఇతరులపై ప్రసరితమైనపుడు వెంటనే విస్పష్టములగు మార్పులు అగుపించవు. వాటి ప్రభావము సూర్యరశ్మి - వర్షమువంటిది. నెమ్మది నెమ్మదిగా మార్పు అగుపించును. భూమిలో కొన్ని బీజములు అంకురించవు. కొన్ని బీజములు ఒకటి రెండు దినములలోనే మొలకెత్తును. మరికొన్ని ఏడెనిమిది దినములవరకు మోసులెత్తవు. వర్షముయొక్క ప్రభావము చేత బీజములోని జీవములో ఒకింత సంచలనము కలుగును. ఈ సంచలనము దిన దినమునకు అధికమై బీజమును ఛేదించుకొని అంకురరూపముగ బయల్పడును. సంస్కారమున్న జీవులు పలుచటి చర్మముగల బీజమువలె, మహనీయుల భావస్పందముల పొంది త్వరితముగ వికాసము నొందుదురు. సంస్కారమొకింత తక్కువగ నున్న జీవులు దళసరి చర్మము గల విత్తనములవలె ఒకింతఆలస్యముగ వికాసమునొందగలరు. బాహ్యస్పందముల ప్రభావముచే జీవుని చైతన్యములో కలిగిన సంచలనము సామాన్యులగువారి మానసిక దేహములను వెంటనే స్పందింపజేయ

జాలదు. పదేపదే ఇట్టి సంచలనము చైతన్యముతో కలుగుచుండిన చైతన్యముయొక్క స్పందములు మరింత శక్తివంతములై, మానసిక దేహమును స్పందింపచేయగలుగును.జీవుడుపొందినస్పందములు మరల మానసికదేహము ప్రతిస్పందింపగలిగినపుడే ఇతరుల భావముల మనము పొందినవార మగుదుము.

మహాత్ముల భావములు వారు రచించిన గ్రంథములలో పొందు పరచబడియుండును. కనుక అధ్యయనము వలన మన మానసిక దేహములు సంస్కరించబడును. వేనకువేలు గ్రంథములు చదివినవారెందరో కలరు. అట్టివారందరి మానసిక దేహములు వికాసమొందెనని చెప్పుటకు వీలులేదు. గ్రంథపఠనము ఆలోచన చేయుటకు కావలసిన సామాగ్రిని మనకొసంగును. దినమునకొక పుస్తకమును చదివి ఆవల పారవైచినంత మాత్రముననే పాండిత్యమబ్బదు. అధ్యయనము గావించిన విషయమును చక్కగ మననముచేసినప్పుడే యోచనాశక్తి అభివృద్ధి కాగలదు. "అధ్యయనము వలననే మానవుడు పరిపూర్ణత్వమునొందగలడు" (Reading makes a full man.) అనెడి నానుడిలో గల అంతరార్థ మిదే. అన్నము గబగబ తినినంత మాత్రముననే దేహమునకు బలము కలుగదు. చక్కగ జీర్ణమైనప్పుడే ఆహారము బలవర్థకమగును. జీర్ణము కాని తిండి కడుపుబ్బరమును కల్గించునట్లు, మననము లేని చదువు నిరుపయోగము. ఇట్టి చదువు మన మనసును కుశాగ్రము చేయదు సరికదా మొద్దుబారునట్లు చేయును. ఇట్టి చదువు బలుపుగాక వాపువలె భాధాకరమగును. ఇది మనసు వికాసముచెందవలె నన్న చదువుట తగ్గించి మననము హెచ్చింపవలెను. అపుడే మన మేధాశక్తి అధికమగును. మనోవికాసము నొందవలెనని ఒక క్రమ పద్ధతి ననుసరించి దినమున కొక గంటకాలము మొదడునకు మేత నొసంగెడు సద్గ్రంథము నధ్యయనము గావించవలెను. 5 నిమి

షములు చదివిన 10 నిమిషములు మననము గావించవలెను. సామాన్యముగా అధ్యయనము ఈ పద్ధతిలో జరుగుటలేదు. పలువురు అధ్యయనము చేయవలెనను నియమమును పాటించుకొరకు ఒకింతసేపు గబగబ చదివి నూరల మరుసటి దినమువరకు ఆ విషయమును స్మరించనైన స్మరించరు. కనుక యిట్టి అధ్యయనము నిష్ప్రయోజనము. వృధా కాలయాపన మాత్రమే. ఈ విధముగ అధ్యయనము సాగించెడి వారి భావనా పటిమ పెరుగుట లేదనుటలో ఇసుమంతయు ఆశ్చర్యము లేదు.

దివ్యజ్ఞానోద్యమము మనసుయొక్క స్వభావమునుగురించి ప్రజలకు తెలియబరచి వారి మనసులను క్రమపద్ధతిలో వికాసమొందజేయుటకు కృషి సల్పుచున్నది. ఈ కృషిఫలితముగ దివ్యజ్ఞాన సమాజ సభ్యులలో క్రమక్రమముగ మనోవికాసము అధికమగుచున్నది. దివ్యజ్ఞాన బోధనలవలన సభ్యులు, మనసుయొక్క చేష్టలెట్టివో గమనించుచు మనోవికాసమును కర్మను కాలగతికి వదలిపెట్టక తమ మనోదేహముల నిర్మాణమునకుగడంగినారు. శరీరవ్యాయామము దేహము నెట్లు ఆరోగ్యముగ నుంచగలదో అట్లే ధ్యానాధ్యయనాభ్యాసములు మనసును క్రమపద్ధతిలో కుశాగ్రము జేసి వికాసము నొందజేయును. ప్రతిదినము కనీసము అయిదు నిమిషములైనను అధ్యయనము గావించి, దానినిగురించి పది నిమిషములు మననము గావించి తీరుదునని నిశ్చయమునకు రావలెను. ఆదిలో ఈ విధమగు సాధన చాలకష్టమనిపించును. మనసు క్రమపద్ధతిలో ఆలోచించ జాలకున్నదని అతను తెలిసికొనును. మనసులో గల లోపము లేవో తెలిసికొనుటయే ఈ సాధనలోని మొదటిమెట్టు. సరిగా యోచించుటకు చేతగాకున్నను తాము ఎంతో మేధావులమని తలంచెడివారు పురోగతి నొందజాలరు. తాము దుర్బలుల మనువిషయమును విస్మరించి, తమలోగల లోపము

...

లను కప్పిపుచ్చుకొని తామెంతో బలశాలురమని ఉత్తరప్రజ్ఞలు పలుకు వారెందరో గలరు. ఇట్లు భావించుట కేవలము ఆత్మవంచనయే యగును. ఆత్మవంచన ప్రగతికి ప్రబలమగు అవరోధము. కనుక తమ లోపము లేవో తెలిసికొని, వాటిని కప్పి పుచ్చక, సరిదిద్దుకొనుటకు ప్రయత్నించువా రతిత్వరితముగ పురోగతి నొందగలరు. వ్యాయామము చేయునపుడు ఆయాసము కల్గును. దేహము వేడెక్కును. చెమటపోయును. కండరములకు అధికమగు బాధ కలుగును. అదే విధముగ మనోవ్యాయామసాధన గావించునపుడు మనోదౌర్బల్యము వలన అలసట క్రుంగుపాటు కలుగును. ఒకే విషయమును గురించి చాలాకాలము ఆలోచించుట వలన తలపోటు కలుగును. ప్రాథమిక దశలో కలిగెడి కాయక్లేశమును లెక్కించక, శరీరమునకు అధికమగు శ్రమ నొసంగని పద్ధతిలో క్రమక్రమముగా వ్యాయామము చేసినవారు శరీరసౌష్టవము పొందుదురు. అట్లే ప్రాథమిక అభ్యాసములో కలిగెడి బాధలను లెక్కింపక, మనసునకు అధికముగ శ్రమనొసంగక, క్రమ పద్ధతిని సాధన చేయుచుండిన మనోదేహము చక్కగ అభివృద్ధినొంద గలదు. భావనాశక్తి అధికమగు కొలది మనసు సులభముగ మన స్వాధీనములోనికి వచ్చును. భావనాశక్తి అభివృద్ధి చేసికొననియెడల మానసిక దేహము ముసలివాని దేహమువలె వదలుబారి శక్తి హీనముగ తయారగును. భావనాశక్తి అభివృద్ధి గావించదలచిన మనసు ఏకాగ్రము కావలెను. చిత్తైకాగ్రత లేనిది భావనాశక్తి నుపయోగించజాలము.

"సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన" అన్నట్లు నిరంతర సాధనతో చంచలమైన మనసును ఏకాగ్ర మొనరించి తద్వారా భావనాశక్తిని ప్రపంచకల్యాణమునకు చక్కగ నుపయోగించగల ధర్మవీరులుగ రూపొంద గలుగుదుము!



3 వ ప్రకరణము

భావప్రసరణ

(Thought - Transfrence)

దూర ప్రదేశములలో నుండు వారలకు ఏవైన విషయముల తెలియజేయవలసిన యడల నేడు తంతి, టెలిఫోను, రేడియో, టెలివిజన్ మున్నగు సాధనముల నుపయోగించు చున్నాము. ఈ సాధన సామగ్రిని ఉపయోగించకయే ఇతరులకు తమ భావముల ను వ్యక్తపరచుటకు పలువురు సాధకులు కృషి యొనర్చు చున్నారు. కాని వారి కృషి ఫలించుట లేదు. కారణ మేమన భావ ప్రసరణకు గడంగు సాధకులకు చక్కటి భావనా బలము అవసరము. ఒకే విషయమును గురించి అవిచ్ఛన్నమగు తైల ధారవలె ఆలోచించగల భావనా సౌష్టవమును పొందవలెను. ఇట్టి మనశ్శక్తిని పొందగలిగి నపుడే భావప్రసరణ సుసాధ్యము కాగలదు. మనలో అధిక సంఖ్యాకుల భావనలు అమితమగు చాంచల్యముతో గూడి అస్థిరములై యుండును. పొగమంచు వలె, అస్థిరములును, అస్పష్టములగు భావములు భావవీథిలో శక్తివంతములగు స్పందనములు కలిగించ జాలవు. ఇట్టి భావములకు నిర్ణీతమగు రూపముండజాలదు. ఇట్టి భావములు నిర్వీర్యములు. భావస్పందనములు వీర్యవంతములును పటిష్టములుగ నుండినగాని అవి ఒక క్రమపద్ధతిలో పయనించి ఉద్దేశించిన వ్యక్తిలో ప్రతి స్పందముల కలుగజేయ జాలవు.

భావప్రసరణ శారీరకము మానసికము అను రెండు పద్ధతుల ననుసరించి జరుగును. మొదటి పద్ధతిలో మెదడు పనిచేయును. రెండవ పద్ధతిలో మెదడుతో ప్రమేయమే లేక మనసు మాత్రమే పనిచేయును.

1. శారీరక పద్ధతి భావము కల్గిన వెంటనే చైతన్యములో స్పందనము లుద్భవములగును. ఈ స్పందనములు మనోమయ ద్రవ్యమును

స్పందింప జేయును. ఈ స్పందనములు కామదేహములో సంచలనము గావించి మెదడులోని అణువులలో స్పందనముల కలుగ జేయును. మెదడులోని స్పందనములు దాని నావరించిన ఆకాశ ద్రవ్యములో అదే విధములగు స్పందనముల కలుగ జేయును. ఈ ఆకాశ స్పందనములు కామమయ, మానసిక దేహముల ద్వారా ఉద్దేశించిన వ్యక్తి యొక్క చైతన్యమున కెరుక యగును. ఈ పద్ధతిలో పలు మాధ్యమికముల ద్వారా స్పందనములు పయనము చేయవలసి యున్నది.

2. మానసిక పద్ధతి :- శారీరక పద్ధతి పిపీలికా మార్గము వంటిది. కాని మానసిక పద్ధతి విహంగ మార్గము వంటిది. మొదటి పద్ధతిలో భావప్రసరణ అనేకములగు మాధ్యమికముల ద్వారా జరుగ వలసిన అగత్యము లేదు. ఈ పద్ధతిలో అంతరాయములు చాల తక్కువ. ఒకరి మనసులోని భావములు మరొక్కరికి నేరుగ ఎరుకయగును.

మెదడు యొక్క ప్రాముఖ్యత గల మొదటి పద్ధతిని గురించి మరొక్కింత లోతుగ విచారింతము. మెదడులో ఇంద్రగంధి (Pineal gland) అను ఒక అంగకము కలదు. ఈ అంగకము ఎందుల కుపయోగించబడుచున్నది, ఎందులకు ఉద్దేశింపబడినదను విషయము పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులకింకను అవగతము కాలేదు. కాని భారతీయ తత్త్వవేత్తలకీ విషయము ఎన్నియో శతాబ్దములకు పూర్వమే బాగుగా తెలియును. ఈ అంగకము అధిక సంఖ్యాకులలో వికాస మొంది యుండలేదు. కేవలము నిద్రాణ స్థితిలో నున్నది. కాని ఈ అంగకము క్రమక్రమముగ మానవునిలో వికసించగలదు. ప్రయత్నము ద్వారా ఈ అంగకము యొక్క వికాసమును త్వరితము గావించ

వచ్చును. కన్ను బాహ్య వస్తువులను చూచుట కుపయోగ పడునట్లు ఈ "పినియల్ గ్లాండ్" భావ ప్రసరణ కుపయోగపడును.

ఒకే విషయముపై మనసును కేంద్రీకరించి యోచన చేయునపుడు మెదడులో ఏదో ప్రాకినట్లుగ తోచును. ఇది సామాన్య అనుభవము లోనిది. ఈ సంచలనము 'పినియల్ గ్లాండ్'లో జరుగును. మనసును ఏకాగ్రము చేసి యోచన చేయునపుడు 'పినియల్ గ్లాండ్'ను ఆవరించి యుండిన ఆకాశ ద్రవ్యములో సంచలనము కలుగును. ఈ సంచలనము వలన ఒక అయస్కాంత ప్రవాహము (Magnetic Current) ఏర్పడును. దీని ప్రభావముచే "పినియల్ గ్లాండ్" లోని స్థూలాణువులు స్పందించును. ఏకాగ్రత మరింత తీవ్రమగు కొలది ఈ అయస్కాంత ప్రవాహము నిర్దుష్టమగును. భావ ప్రసరణకు తగిన యోగ్యతను పొందితిమా లేదా అనుటకు ఈ పై వివరించిన అనుభవము ఒక చక్కటి గీటురాయి. ఇట్టి ఏకాగ్రత పొందగలిగినపుడే భావప్రసరణ సుసాధ్యమగును.

పినియల్ గ్లాండులో పై నుడివిన రీతిగ సంచలనము కలిగినపుడు దాని చుట్టు ముట్టియున్న ఆకాశ పదార్థములో తరంగములు బయలుదేరును. ఇవి కాంతి తరంగములకన్న సుసూక్ష్మములు వేగవంతములు. ఇట్టి శక్తివంతములగు తరంగములు ఆకాశ పదార్థముద్వారా ఉద్దేశించిన వ్యక్తుల మెదడులోని పినియల్ గ్లాండులో సంచలనము గావించి, తదుపరి కామ, మానసిక ద్రవ్యముల ద్వారా పయనించి, ఆవ్యక్తుల చైతన్యమున కెరుక యగును. 'పినియల్ గ్లాండ్' వికాస మొందినవారు మాత్రమే ఈ పద్ధతిలో పంపబడిన, యితరుల భావములను పొందగలరు. గ్రుడ్డివాడు సూర్యకాంతిని చూడజాలనట్లు పినియల్ గ్లాండు వికాసము పొందనివారు పైవిధముగ పంపబడిన భావముల నందుకొనజాలరు.

మెదడుతో ప్రమేయంలేని రెండవపద్ధతి 'పినియల్ గ్లాండ్'లో సహాయము అవసరము. ఈ పద్ధతిలో సాధకుడు తన మనస్సులో ఒక భావరూపమును సృజించి, దానిని, తానుద్దేశించిన వ్యక్తిపై ప్రయోగించును. ఈ విధముగ ప్రసరణ గావించబడిన భావరూపము ఉద్దేశిత వ్యక్తియొక్క మనోద్రవ్యములో యథాతథముగ ముద్రితమగును. ఈవిధముగ ఈ వ్యక్తి తనపై ప్రయోగించబడిన భావముల తెలిసికొన గలడు. ఈ పద్ధతి భావప్రసరణ ఉద్దేశపూర్వకముగ గావించబడుటచే భావప్రసరణ గావించుచుండెడి సాధకుడు అత్యధికమగు మనోవికాసమును పొందియుండవలెను. అంతేగాక అతను మానసిక లోక వ్యవహారములగురించి గూడ నిర్దుష్టమైన జ్ఞానము కలిగియుండవలెను.

ప్రతి మానవుని మనోమయకోశము, సమిష్టి మనోమయ ద్రవ్యమునుండి నిర్మాణము గావించబడుచున్నది. మనోమయద్రవ్యము నంతను ఒక మహాసముద్రముగ నూహించిన, ప్రతిఒక్కరి మనోమయ కోశము, ఆ మహాసముద్రములోని ఒక్కొక్క కెరటమునకు పోల్చవచ్చును. ఈ విధముగ ప్రతిమానవునకు పరస్పరమగు సంబంధము కలదు. ఎవరి మనసులో సంచలనముకలిగినను దాని ప్రభావము ఇతర మనసులపై కొంచమో గొప్పగనో ఉండి తీరును. ప్రతివ్యక్తి ప్రతి క్షణము తెలిసియో తెలియకనో భావ ప్రసరణ గావించుచునే యున్నాడు. కాన భావప్రసరణ కేవలము ప్రయత్నపూర్వకముగ మాత్రమే జరుగుచుండుటలేదు. ప్రయత్న పూర్వకముగ గావించిన భావప్రసరణ అధికమగు ఫలముల నొసంగ గలదు.

పలువురు ఒకేవిధముగ యోచన గావించుటచేతనే 'ప్రజావాణి' (Public opinion) అనునది ఏర్పడుచున్నది. అధిక సంఖ్యాకులు కొన్ని విషయములలో ఒకే నిర్ణయమునకు వచ్చుచుందురు. ఇది కేవలము స్వప్రయత్నముచే జరుగుటలేదు. పలువురు ఒకే భావ

మును గురించి ఒకే పద్ధతిలో యోచించుటచేత ఆభావము మరింత పటిష్టమై సామాన్యులలో అదే విధమగు భావముల రేకెత్తింప జేయును. ఉదాహరణకు, ఒక మహనీయుడగు వ్యక్తి ఒక విషయ మును గురించి తీవ్రముగ యోచించి ఒక నిర్ణయమునకు వచ్చును. ఈ మహనీయుని సంకల్పము అత్యంతశక్తివంతమైనది. ఈ భావమును ఆతని అనుయాయులు గైకొని దానినిగురించిమరింత గాఢముగ మన నము చేయుటచే ఈ శక్తివంతమైన తలంపు మరింత బలవత్తర మగును. ద్విగుణీకృత బలమునొందిన ఈ భావము ప్రజానీకము యొక్క మనసులో అతి సులభముగ తద్విధమగు స్పందనముల గల్పించి మహాత్ముని సంకల్పానుసారమగు యోచనల సల్పుటకు ప్రోత్సహించును. ఈ రీతిగ ఒకరి భావము మరొకరి భావమునకు తోడై "ఇంతింతై వటుడింతయై" అన్నట్లు మొత్తము సంఘమునంత టను వ్యాప్తమగును. ఈ విధముగ 'ప్రజావాణి' ఏర్పడును. ఈ ప్రజావాణి సామాన్య ప్రజానీకముపై అత్యంతమగు ప్రభావము చూపించి, మహాత్ముడు సంకల్పించిన విధముగ ప్రజల మనస్సుల మార్చును,

'ప్రజావాణి' వ్యక్తిపై నెట్లు ప్రభావము కలిగియుండునో 'జాతి' 'దేశము' యొక్క ప్రత్యేకతలు గూడ వ్యక్తిపై నెంతో ప్రభావమును కలిగియుండును. శతాబ్దములాదిగ, ఆ దేశము ఆ జాతి కొన్ని సమస్యలను సమిష్టిగా నెదుర్కొనుచు, కష్టనిష్టురములకు లోనయియుండుటచే ఆ జాతిలో కొన్ని ప్రత్యేకమగు ఆచారములు సాంప్రదాయములు ఏర్పడి యుండును. ఆ యా దేశచరిత్ర ననుస రించి ఆ యా దేశముల మనోమయపదార్థములో కొన్ని గాఢము లగు స్రవంతు లేర్పడియుండును. ఆ దేశములో జన్మించిన ప్రతి వ్యక్తి ఆ భావస్రవంతియొక్క ప్రభావమునకు కొంచెముగనో, గొప్పగనో లోనై యుండును. మరొక్కజాతి నుండియో లేదా

దేశమునుండియో ఒక సరిక్రొత్త భావము ఆదేశము గ్రహించునపుడు ఈ దేశములోని ప్రాతభావముల ప్రభావమునకు లోనై ఈ రెండింటికిని విశిష్టమైన సరిక్రొత్త భావముగ రూపొందును. ఆ యా దేశపు ప్రత్యేకమైన దృక్పథము ననుసరించి ఒకే విషయమును వివిధ దేశముల వారు వివిధరీతులుగ భావింతురు. ఒక ఆంగ్లేయుడు, ఫ్రెంచి దేశీయుడు, భారతీయుడు, ఒకే సమస్యపై భిన్నభిన్నములగు అభిప్రాయములను కలిగియుందురు. ఇందులకు ఆ యా జాతీయభావములలో గల ప్రత్యేకతయే కారణము. ఈ విషయమును గుర్తించక ఒకరి నొకరు తప్పులు పట్టుకొనుచుందురు. ఆ యా జాతుల ప్రత్యేకతలను దృక్పథములను నిష్పాక్షికముగ విచారించక తమ భావములే సరియని మొండిపట్టు పట్టుటచేతనే సులభముగ పరిష్కరింపబడుటలేదు. సమస్యలను సాంప్రదాయములను గమనించి ఉదారబుద్ధితో నిష్పాక్షికముగ ప్రవర్తించిన వ్యక్తిగత, అంతర్జాతీయసమస్యలు అత్యంత సులభముగ పరిష్కరించబడగలవు. కనుక చరిత్రానుగుణ్యాముగ సంప్రాప్తమైన ప్రత్యేకతలను గుర్తించి, తప్పులెన్నక విభిన్న దృక్పథములకు సామరస్యత చేకూర్చి విశిష్టమగు మధ్యమార్గము నన్వేషించిన, శాంతియుత సహజీవనము అంతర్జాతీయ శాంతి స్నేహములు సుప్రతిష్ఠములు కాగలవు.

మంచి చెడుగులతో మిశ్రితమైన ఈ ప్రపంచములో దుర్భావముల ప్రభావమునకు లోనుగాక సద్భావములమాత్రమే పొందు టెట్లు? ప్రప్రథమములో దుర్భావము లేవియో సద్భావము లేవియో తెలిసికొన గలిగెడి విమర్శనా జ్ఞానము పొందవలెను. భావప్రసరణ, దాని ప్రభావమును గురించి తెలిసికొనుట వలన ఇట్టి విమర్శనాజ్ఞానము పొందగలము. తదుపరి ఈ పొందిన జ్ఞానమును పురస్కరించుకొని దుర్భావములు మనలో చేరకుండునట్లును సద్భావముల పొందగలుగుటకును కృషిసలుపగలము.

తనకన్న తన శరీరములపై నితరులు అధికమగు ప్రభావము చూపజాలరు. తన భావముల ప్రభావమే మానవునిపై అత్యధికముగ నుండును. ఎపుడోతప్ప ఇతరులాతని మనోమయ శరీరముపై ప్రభావము నధికముగ చూపజాలరు. కనుక ఎవరికి వారు తమతమభావములను చక్కదిద్దుకొనవలెను. ప్రతివ్యక్తియొక్క మనసు ఆతని పూర్వ సంస్కారము ననుసరించి ఒక్కొక్క విధముగ స్పందించుచుండును. ఈ స్పందనముల కనుకూలములైన భావములే ఆ మనసు పొందుచుండును. తద్విరుద్ధములగు భావములను ఆ మనసులోన చేరనివ్వదు. సరిపడని వ్యక్తియొక్క మనసు ఆతని పూర్వ సంస్కారము ననుసరించి ఒక్కొక్క విధముగ స్పందించుచుండును. ఈ స్పందముల కనుకూలములైన భావములే ఆ మనసులోన చేరనివ్వదు. సరిపడని వ్యక్తి మన యింటిలోనికి ప్రవేశించలేనట్లు మన మనసునకు సరిపడని భావములు మన దరిచేరజాలవు. సత్యమునే ఎల్లప్పుడు యోచించుచుండెడి మనసు అసత్యమును దగ్గరకురానివ్వదు. ప్రేమభావముతో పరిపూర్ణమైనమనసును ద్వేషము అంటజాలదు. జ్ఞానదీప్తితో వెలుగుచుండెడి మనసును సమీపించగనే అజ్ఞాన తిమిరము మటుమాయమగును. కనుక మనము ఎల్లపుడును సద్భావపూరితులమై యుండవలయును. ఇందులో ఏ కొంచెము వెలితియున్నను ఏమరుపాటున్నను దుర్భావములందు ప్రవేశించును. కనుక మనసు శూన్యమై,బీడు వారినదై యుండరాదు. కాపురము లేనియింటిలోనికి కావలిలేనితోటలోనికి, అందరు నిరభ్యంతరముగ ప్రవేశించగలుగుదురు. సుసేవ్యముగాని పొలములో గడ్డిగాదము మొలచును. కాన మనమనసును ఎపుడును ఖాళీగానుంచరాదు.సద్భావపపూర్ణమై యుండవలెను. ఎపుడును జాగరూకతతో నుండవలెను.అట్టియెడ కాపురమున్నయింటిలోను, కాపుదారియున్న తోటలోనికి మనకు సరిపడనివారు ప్రవేశించజాలనట్లు, పూర్ణమును జాగరూకమునైన మనసులోనికి దుర్భావములు ప్రవేశింపజాలవు.

సుశిక్షితమైన మనసు దారినపోయెడు ప్రతిభావమును గ్రహించదు. వాని ప్రభావమునకు లొంగదు. దాని కనుగుణ్యమగు భావమేదో దానికి తనలో తావొసగును. అన్యభావములకు తావివ్వదు.

కనుక అభ్యాసము చేయుకోలది, భావప్రసరణ వలన కలిగెడి ప్రయోజనములను సాధకుడు గ్రహింపగలడు. జ్ఞానము పొందుట వలన దుఃఖ నివృత్తి ఆనందప్రాప్తి యగునట్లు, పటిష్టమగు భావనా శక్తిని పొందుట వలన మన జీవితము ఉత్తమస్థాయి నందుకొని,ఆనంద నిలయము కాగలదు. కనుక సాధకుడు నిరంతరము అభ్యాసము చేయుచు పటిష్టమగు భావనాశక్తిని పొందుటకు తీరని కృషి సలుప నగును.



నాల్గవ ప్రకరణము

సంకల్పము - దాని పుట్టు పూర్వోత్తరములు

(The Beginnigs of Thought)

ప్రతిఒక్క మానవునిలోను కొన్ని ప్రత్యేకతలు గలవు. ఇవన్నియు జన్మతః అతనికి ప్రాప్తించినవి. ఇవే అతని స్వభావములు, పూర్వజన్మవాసనా ఫలితములు. వ్యాపారి సంవత్సరాంతమున తన ఆదాయ వ్యయములు లెక్కకట్టి నిలువ తేల్చి, ఆ నిలువతో క్రొత్త సంవత్సరపు వ్యాపారమును ప్రారంభించునట్లు,మానవుడు తన పూర్వ జన్మవాసనా ఫలితముల సారముతో ఈ జన్మ నందుకొనును. అతని శారీరక, మానసిక ప్రత్యేకత కిదియే కారణము. ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు ఇంకను ఈ సత్యమును ఆమోదించుటలేదు. వారికి ప్రత్యక్ష ప్రమాణములు కావలయును. కాని జిజ్ఞాసువులమగు మనము మన అనుభవములను జ్ఞానమును, తదితర శాస్త్రప్రమాణములను పురస్కరించుకొని ఈ విషయము నొకింత గాఢముగ విమర్శింతము.

సంకల్పము మనసులో జన్మించును. అది ఎటుల ప్రారంభమగునో, అభివృద్ధి నొందునో తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నింతము.జీవుడు వేరు అతని శరీరము వేరు అను ప్రాథమిక సూత్రము మన మెరింగినదే. మనసు, మనోమయ శరీరము, మానసిక ద్రవ్యమునకు గల తారతమ్యమెట్టిదో, ఈ వరకే తెలిసికొనినాము. ఈ మూడును చైతన్యము యొక్క వివిధ పరిణామములే. మానసిక శరీరము చైతన్యముయొక్క రూపకక్ష్యకు చెందినది. సంకల్పములు చైతన్యముయొక్క జీవకక్ష్యకు సంబంధించినవి. ఈ విషయముల జ్ఞప్తియందుంచుకొని సంకల్పముల పుట్టు పూర్వోత్తరముల విచారమున కుపక్రమింతము.

శిశువుయొక్క వికాసము నొకింత జాగ్రత్తగ పరిశీలింతము. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు సుఖ దుఃఖ స్పర్శజ్ఞానము బొత్తిగ నుండదు.

కాని ప్రారంభములో దుఃఖమును కల్గించెడి సంస్పర్శలనే శిశువు ఒకింత అస్పష్టముగ పొందును. ఈ స్థితి తెలివి (Intelligence) అని చెప్పుటకు గూడ వీలులేనంతటి ప్రాథమిక దశ. భూపతనము గాక ముందు తల్లి యొక్క జీవమే శిశు శరీరమును పోషించుచుండును. కాని జన్మమొందినవెంటనే శిశువు తల్లినుండి వేరై స్వతంత్రముగ వ్యవహరించవలసిన కారణముచే శిశువులో ఒక కొరత ఏర్పడును. ఈ కొరతయే శిశువు పొందెడి ప్రథమ దుఃఖానుభూతి. అందుకే శిశువు ఏడ్పుతో తన స్వతంత్ర జీవితమును ప్రారంభించును. పాలిచ్చుటచే ఆ కొరత తీరును. శిశువు నిదురించును. దృక్ శ్రవణేంద్రియము లున్నను వానినుండి శిశువునకెట్టి జ్ఞానము లభించుటలేదు. జ్ఞానేంద్రియము లన్నిటిలో ప్రప్రథమమున శిశువున కుపయోగపడునది త్వగింద్రియమే. పలుమార్లు తన్ను స్పృశించుచు పాలు పట్టెడి తల్లినో, దాదినో గుర్తించుటకు మొదలిడును. స్పర్శేంద్రియము ద్వారా శిశువు స్పందనములను అధికముగ పొందుచుండును. తరచుగ తన్నెత్తి లాలించి పాలించెడివ్యక్తులను గుర్తించుటకు ప్రారంభించును. తనలో కలిగెడి కొరతను దీర్చి సుఖానుభూతి పొందజేసెడి సంస్పర్శలను పలుమారు పొందజేసెడి తల్లిని దాదిని ముందుగా గుర్తించును. తదుపరి చక్షువులు, శ్రోత్రేంద్రియము బాహ్య సంస్పర్శల పొందజేయుట కుపయోగించబడును. అపుడే రూపములను, శబ్దమును తెలిసికొనుటకు ప్రారంభించును. అనాత్మ వస్తువులతో సంబంధము కలుగుటచే, మనసులో ఒకేరకపు స్పందనములు మరింత గాఢముగా ముద్రితము లగును. ఈ స్పందనముల ప్రభావముచే నేర్పడిన సంకల్పరూపములు జీవుని చైతన్యములో ప్రతిఫలించును. అపుడే జీవుడు అనాత్మవస్తువులను తెలిసికొనగలడు. ఒకే వ్యక్తిరూపమును త్వరితముగ గుర్తించగలుగుచున్నాడు. పెదిమలు, కన్నులవలన పొందెడి సంస్పర్శలు మిళితములై

మానసిక శరీరములో మరింత గాఢములగు స్పందనముల కలుగజేయును. శిశువులో నిద్రాణమైయున్న పూర్వజన్మానుభవసారమగు స్వభావము, ఈ బాహ్యస్పందనముల తాకిడిచే మేల్కొనుచున్నది. శిశువుయొక్క ప్రకృతి (స్వభావము). దేహమున కేర్పడిన కొరత, కొరతను తీర్చెడి అనాత్మ వస్తుసంతతి, అనాత్మ వస్తుసంసర్గముచే కలిగిన సుఖానుభూతి, అను మూడింటికి సంబంధము కలుగజేయును. ఈ మూడింటికి సంబంధము కల్గినపుడే సంకల్పము జనించును. ఈ సంకల్ప రూపమును జీవుడు పొంది మరల నాతను ప్రతిస్పందించిననే గాని సంకల్ప మేర్పడదు. ఈ రీతిగ జ్ఞాతయగు జీవుడు తన యుపకరణములగు బాహ్యేంద్రియముల ద్వారా స్పందనములపొంది, స్పందనముల నామోదించి ప్రతిస్పందించినపుడే సంకల్పము దృఢముగ రూపొందును.

అనాత్మ వస్తుజ్ఞానమును పెంపొందజేయు సంస ర్శలు (sensations) శిశువులో తొలుదొలుత అత్యంత అస్పష్టముగ నుండును. అస్పష్టముగ నుండెడి కొరత రానురాను ఒక ఆకారము నొంది 'కోరిక'గ పరిణమించును. శిశువునకు కలిగెడి కోర్కెలలో మొట్టమొదటిది ఆకలి. ఇది ఒక కొరత, కొరత (want) కొరతను తీర్చెడి అనాత్మక వస్తు బింబము, (The Contact image) కొరత తీరుటవలన కలిగెడి సుఖము Pleasure) అను మూడు విషయములకు సంబంధ మేర్పడినపుడే సేంద్రియజ్ఞానము (Prception) కలుగును. శిశువు పెరుగు కొలది పై మూడింటిలో మొదటిదగు కొరత మిగత రెండింటినుండి విడివడును. ఆకలి లేకున్నను తల్లి నిచూచినవెంటనే పాలుత్రాగవలెనను కోరిక జనించును. శిశువు ఏడ్చును. ఈ ఏడ్పు ఆకలి తీరవలెనని కాదు. తల్లి తన్నెత్తుకొనవలెనని. తల్లి, కొరత - ఈ రెండును శిశువు దృష్టిలో ఒకటే. కాని రానురాను ఈ పొరపాటును సర్దుబాటు చేసికొని, పాలిచ్చి ఆకలితీర్చు తల్లి కొరకు గాక కేవలము తల్లి కొరకు మాత్రమే యేడ్చుచున్నాడు. ఈ రీతిగ 'ఆకలి' యను కొరత, 'తల్లి

కావలెను' అను కోర్కెను జనింపజేయుచున్నది. ఈ కోర్కెయను
నది సంకల్పమునకు మరింత దోహదము జేయుచున్నది.

సంస్పర్శ, సంకల్పములకు గల పరస్పర సంబంధము

Mind is resolvable into states of conciousness of varying duration, intensity, Complexity, etc., all in the ultimate resting on sensation (Secret Doctrine)

"మనసులో ఎన్నో అంతరువులుగలవు. ఈ అంతరువులు మానసిక చైతన్యముయొక్క స్థితి ననుసరించి యుండును. ఈ స్థాయీ భేదములు ఎంత సున్నితములో అంత క్లిష్టములు. ఈ వివిధములగు అంతరువు లన్నియు చివరకు సంస్పర్శలపై ఆధారపడియుండును". అని హెచ్.పి. బ్లావట్స్కీగారు ప్రస్తావించియున్నారు. మనసులోని ఏ అంతరువులోనైన సంకల్పము ఉత్పన్నము కావలెనన్న కేవలము బాహ్యసంస్పర్శతో సంకల్పము జనించదు. అనేకములగు సంస్పర్శలు ఒక్కుమ్మడి మనస్సుపై పడి,జీవుని ఆమోదముద్ర పొందినపుడే సంకల్పము ఉత్పన్నమగును. సంకల్పమను సౌధమునకు సంస్పర్శలు వస్తుసామాగ్రి వంటివి. కనుక సంకల్పములకు పూర్వమే సంస్పర్శలు కలుగును. సంస్పర్శల నాధారముగ గొని సంకల్పము లధికములగును. ఈ విషయములో ప్రాక్ పశ్చిమ శాస్త్రజ్ఞులందరు ఏకీభవించు చున్నారు.

కొందరు రచయితలు పై నుడివిన అభిప్రాయమున కన్న ఇం కొక అడుగు ముందుకు వెళ్ళి, సంకల్పములకు సంస్పర్శలు సాధన సామాగ్రి వంటివి మాత్రమేకాదు, కేవలము సంస్పర్శల నుండియే సంకల్పము లుద్భవములగు చున్నవని వాదించుచున్నారు. వారి అభి

ప్రాయములో సంకల్పము లేర్పడుటలో జీవునికి ఏ మాత్రము ప్రసక్తి, బాధ్యత లేదు. వీరివాదము నొకింత విమర్శింతము. ఒకవ్యక్తి గాఢ నిద్రలో లేదా సమాధి స్థితిలో నున్నాడను కొందము. అప్పుడు అతని యెదుట ఎన్ని సుగంధద్రవ్యము లుంచినను ఎంత మధురగానమాల పించినను, ఆతనికవి తెలియబడుట లేదు. జీవుడు అన్యమనస్కుడై విషయ విముఖుడగుటచే ఎంతటి గాఢములగు బాహ్య సంస్పర్శలైనను ఆతనిలో సంకల్పము ఉత్పన్నము గావింపజాలకున్నవి. కనుక వీరి వాదము పూర్ణసత్యమును నిరూపించుట లేదు.

ఇందుకు విభిన్నమైన మరియొక వాదముకలదు. దీని ప్రకారము సంకల్ప ప్రభావమునకు సంస్పర్శలతో పనియే లేదు. మొట్టమొదట జీవునిలోనె సంకల్పము ఉత్పన్నమగును. పిదప సంస్పర్శలను సేకరించి సంకల్పసౌధముల నేర్పరచుకొనును. ఈ వాదము నొకింత విమర్శింతము. జీవునిలో సంచలము కలిగినది. కాని విషయ గ్రాహకములగు ఇంద్రియములు పనిచేయుట లేదు. ఇక సంకల్పరూపము లెక్కడ ప్రభవమగును. కనుక ఈ వాదము కూడా చెల్లనేరదు.

పప్పు వండుటకు ఉప్పు ఎట్లు అవసరమో పప్పుదినుసు కూడ అట్లే అవసరము. ఉప్పులేని పప్పు నిష్ప్రయోజనము. పప్పు లేక ఉప్పు నిరుపయోగము. సంకల్పమను శిశువునకు జీవుడు తండ్రి, సంస్పర్శ తల్లి, కనుక జీవుడు సంస్పర్శలను గ్రహించి. వాటిని చక్కగ పొందు పరచినపుడే సంకల్పము ప్రభవమగును. సంకల్ప ప్రభావమునకు జీవుని ప్రసక్తి ఎంత అవసరమో, సంస్పర్శలంత అవసరములు. సంస్పర్శలు సాధన సంపత్తి జీవుడు సంధానకర్త.

బాహ్యవిషయములు సంస్పర్శలను కలుగజేయును. మనసులో గలిగిన స్పందనముల కొక నిర్దిష్టమగు రూపమును పొందజేసి జీవుడు

సంకల్పముల కలుగచేయును. కనుక సంస్పర్శలు వాని స్వభావ ప్రభావములను గురించి తెలిసికొనుట ఎంతేని అవసరము.

చైతన్య స్వరూపుడగు జీవుడే జ్ఞాత ప్రప్రథమములో అతను గమనించును (Observes). గమనించుటకు విషయములేకున్న నిదురించును. విషయ మాతని దృష్టిలో పడినపుడే ఆతనావిషయమును గమనించును. జీవుని గమనిక ఎంత నిర్దుష్టముగ నుండిన, తత్ప్రభావము వలన రూపొందిన సంకల్పమంత స్పష్టమగును. గమనించుటలో లోపమే దేనియుండిన, ఆ ప్రథమలోపము మరెన్నో లోపములకు దారితీయును. ఇందువలన వస్తు సత్యమునకు, ఉత్పన్నమైన, సంకల్పమునకు ఎంతో తేడా ఏర్పడును.కోటుయొక్క మొదటిబొత్తము తప్పగాపెట్టిన మిగత బొత్తములు సరిగా కుదరవు. చేసిన తప్పులను సరిదిద్దవలసిన మొట్టమొదటి తప్పును సరిదిద్దవలసినట్లు, గమనికలో పొరపాటును సవరించిననేగాని సత్యసంకల్పము ఉత్పన్నముకానేరవు.

బాహ్యవిషయ సంపర్కముచే మనసులో కలిగిన స్పందనములేని సంస్పర్శలు(Sensations). ఈ సంస్పర్శలసందోహము జ్ఞాతయగు జీవుని చైతన్యమున కెరుక అయినపుడు సంస్పర్శలయెడ విముఖుడై యుండెనేని అవి సంకల్పములు కానేరవు.ఉదాహరణకు మనకేదో ఒక వస్తువు యొక్క స్పర్శ కలిగినది. వెంటనే స్పర్శేంద్రియము ఈస్పందనములకు జీవుని నుండి ప్రతి స్పందనము లభించనిది సంకల్పము జనించదు. జీవుని కెరుక అయినపుడే ప్రతిస్పందనము లభించును. జీవుడు చైతన్య స్వరూపుడు. జ్ఞానస్వరూపుడు, జీవుని చైతన్యములో సంచలనము కలిగినపుడు గాని ఆతను సుజ్ఞాతగ వ్యవహరించ జాలడు. జ్ఞాతగ పనిచేసినపుడే బాహ్యవిషయ ప్రభావ సంజనితములైన మానసిక స్పందనములపై ఆమోదముద్రపడును. జ్ఞాత యొక్క ఆమోద ముద్రపడిననేగాని మానసిక స్పందనములు సంకల్పములు

కాజాలవు. మానవుడు నిద్రించునపుడు గాని, అన్యాసక్తుడై యున్నపుడు గాని బాహ్యస్పందనముపై అతని ఆమోదముద్ర పడజాలదు. అతని చైతన్య జ్ఞానశక్తులు రెండును బాహ్యవస్తు సంస్పర్శలపై పని చేసినగాని సంస్పర్శ సంకల్పముగమారదు. ప్రప్రథమముగ ఆ స్పృశించిన వస్తువుగట్టిదా, మెత్తదా, కరుకుగానున్నదా, చల్లగానున్నదా, వేడిగనున్నదా, అను జ్ఞానము మాత్రముకలుగును. ఇది శుద్ధ సంకల్పము. ఈ సంకల్పము ఇంతతో ఆగక మరి ఇతర సంకల్పముల రేకెత్తింపజేయును. స్పర్శకు మాత్రమే సంబంధించిన సంకల్పము ఆ వస్తువు యొక్క రూపరస గంధములకు సంబంధించిన సంకల్పములకు దారితీయును. వస్తువుయొక్క రూప రసగంధాది గుణములకు సంబంధించిన జ్ఞానమును పొంది, పూర్వానుభవముల స్మృతినిపురస్కరించుకొని, పూర్వము తాననుభవించిన ఇదే గుణములు కల వస్తువును స్మరణకు తెచ్చుకొని, ఈ రెండు అనుభవములను ఒకదానితో నొకటి పోల్చి, తాను స్పృశించిన వస్తువు ఫలానాయని నిర్ణయించును.

ఈ విధముగ సంస్పర్శల ద్వారా బాహ్యవస్తువుల గురించి తెలిసికొనగలుగుటయే సంకల్పము యొక్క ప్రారంభము. అనాత్మ వస్తువులను గుర్తించుటకు మొదలిడినపుడు జీవునిలో కలిగెడి సంస్పర్శలే జ్ఞానమునకు మొదలు. స్పర్శనలన పొందిన అనుభవముద్వారా వస్తువుయొక్క శీతోష్ణస్థితి, మెత్తదనముకరకుదనముమున్నగు జ్ఞానము లభించును. ఈ జ్ఞానము ఇంతతో ఆగిపోక మరిఇతర జ్ఞానేంద్రియములకు సంబంధించిన సంకల్పములకు దారితీయును. చల్లగ మెత్తగ నున్న వస్తువును చూడవలెను. రుచి చూడ వలెను. అనెడి సంకల్పములు కలుగును. ఈ రీతిగ ఒక సంకల్పము మరియొక సంకల్పమునకు దారితీసి బాహ్యవస్తువును గురించిన పరిపూర్ణమగు జ్ఞానమును జీవుడు పొందును. విషయములకు సంబంధించిన విజ్ఞానమును పొంది కొంత అనుభవము సంపాదించిన పిదప 'ఈ వస్తువు సుఖమును కలిగించునా,

దుఃఖమును కలిగించునా, ఈ సుఖ దుఃఖములు నిత్యములా అనిత్యములా, అనెడి జిజ్ఞాస ప్రారంభమగును. తత్ఫలితముగా మానవుడు వివేకమును పొందును. వివేకము పొందినపుడే మానవుని పరిణామములో పురోగతి గోచరించును. ఇంద్రియముల ద్వారా విషయములకు సంబంధించిన శాగోగులను తెలిసికొని అనాత్మ వస్తువుల తత్వమేదో గుర్తించి సత్యాసత్య విచక్షణ గావించి, అనాత్మవస్తువులు ఏ విధముగ తన ప్రగతికి దోహదము కల్గించునను విషయము తెలిసికొనుటకే మానవుడు అసంఖ్యాకములగు జన్మల నెత్తుచున్నాడు. ఈ విధముగ సంకల్పములు ప్రప్రథమమున వస్తువునకు సంబంధించిన జ్ఞానమును పొందజేయును. తదుపరి ఈ జ్ఞానమును పురస్కరించుకొని తన స్వశక్తి నుపయోగించి వివేకవంతుడై క్రమక్రమముగా పరిణామములో ఉన్నతోన్నత శిఖరములనందుకొనును.

భూపతనమైనది మొదలుగ మానవుని శరీరము అతని ప్రజ్ఞ క్రమక్రమముగా ఎన్నియో దశలకు లోనై అభివృద్ధి నొందును. దినమునకు 23 గంటలు నిద్రలోగడుపుచు, ఆకలియైనపుడు పాలకై యేడ్చెడి పసి కందు, కొంతకాలమునకు తల్లిని గుర్తించుచు పాలకు కాక తల్లికై యేడ్చును. తదుపరి సన్నిహితులను గుర్తించును. జోగాడుట, నిలుచుట, నడచుట, వచ్చిరాని మాటలు మాట్లాడుట,మున్నగు దశలలో ఎదిగి యుక్తాయుక్త పరిజ్ఞానమును పొందుటకు దాదాపు 18 సంవత్సరములుపట్టును. ఇదేరీతిగ మానవుని భావనాపటిమ గూడ ఎన్నియో దశలలో అభివృద్ధియగుచుండును. అనేకములగు సంస్పర్శలు పలుమారు జీవునిపై ప్రభావమును చూపినగాని, ఆ సంస్పర్శలకు జవాబుగా జీవుని నుండి ప్రతి స్పందనములురాజాలవు. గాఢ నిద్రలోనున్న వానిని ఎన్నోమారులు తట్టినగాని నిదుర మేల్కాంచనట్లు, ఆదిలో నిద్రితుడైన జీవుని మేల్కొలుపుటకు తండోప తండములుగా పలుమారు సంస్పర్శలు అతనిపై దాడి తీసిననేగాని,నిద్రాణ

మైన యున్న చైతన్యము మేల్కొనదు. ఈ వరకు బాహ్యవిషయ వాసనలేని జీవుడు, బాహ్య సంస్పర్శల పీడనముచే మేల్కొని, బాహ్య విషయ సంపర్కము వలన కలిగెడు సుఖదుఃఖానుభవముల పొందును. ఒకతూరి పొందిన సుఖానుభవమును మరల మరల పొందవలెనను కోరిక అతనిలో జనించును. సంకల్పముతో సమ్మిశ్రితముగాని కోరిక గాని కోరికతో సంబంధములేని సంకల్పములుగాని ఉండజాలవు. ఒకప్పుడు సంకల్పము ప్రధానముగ నుండిన కోరిక గౌణముగానుండును. ఈ వరకు పొందిన సుఖానుభవమును మరల పొందవలెననెడి కోరిక పూర్వస్మృతి నాధారముగ జేసికొని ఉత్పన్నమైనది. ఇక్కడ కోరిక ప్రధానమైనది. కానిదీనికి స్మృతి ఆధారము. స్మృతి సంకల్ప కక్ష్యకు చెందినది. కనుక ఇక్కడ కోరిక ప్రధానము. సంకల్పము గౌణము కొంతకాలమువరకు జీవుడు మేలుకొని యుండియు నిద్రమైకములో నున్న వానివలె ప్రవర్తించును. చాలకాలమువరకు దరిదాపుగానక నావికుడు లేని నౌకవలె ఇటునటు కొట్టుకొనుచు ఇంద్రియార్థములకు దాసుడై అనేక దుఃఖపరంపరలకు లోనగును. ఈ విధముగ ఎంతో కాలము అనుభవము పొందిన తరువాతనే జ్ఞాతయగు జీవునకు, జ్ఞేయములగు ఇంద్రియార్థములకును తగిన సంబంధమేర్పడును. జ్ఞేయములగు విషయము నిజస్వరూపము తెలియుచురాగా, ఈ వరకు ఇంద్రియ దాసుడైన జీవుడు ఇంద్రియముల జయించి వాటికి ప్రభువై, తన ప్రగతికి అనుకూలమగు విధముగ ఇంద్రియముల నుపయోగించును. ఇంద్రియములకు ఇంద్రియార్థములకు ప్రభువై వాటిని శాసించుచు, అసంగుడై స్వస్వరూపజ్ఞానమునుపొంది మానవుడు స్థితప్రజ్ఞుడగును. స్థితప్రజ్ఞత పొందుటయే ఉత్తమోత్తమమగు మానవలక్ష్యము.

ఐదవ ప్రకరణము

స్మృతి దాని స్వభావము

(Memory and its nature)

జ్ఞాత యైన జీవుడు అనాత్మవిషయ సంపర్కముచే పొందిన సుఖానుభవమును హర్షించును. దుఃఖానుభవమును పొందగోరడు. అట్టి విషయముల దరిదాపులకు గూడ పోనిచ్ఛగించడు. బాహ్య ప్రేరేపణ కలిగినపుడెల్ల, పూర్వానుభవమును మానసిక శరీరమును మరల నిర్మించుకొనును. పరిచయమున్న ప్రదేశమునకు అతి సులభముగ చేరగలిగినట్లు పూర్వానుభవము కల రూపములను, అతి సులభముగ మనోమయ ద్రవ్యములో చిత్రించుకొనును. (పొందిన అనుభవములను మరల మరల పొందవలెనను కోరిక జీవికి తామస ప్రవృత్తిచే కలుగును). ఈ చిత్రీకరణమే స్మృతి యొక్క బీజము లేక ప్రారంభ దశ అని చెప్పవచ్చును.

ఒక అనుభవముచే ఏర్పడిన మానసికద్రవ్యములోని రూపము, జీవుని ఇతర మానసిక వ్యాపారములవలన వికూపమును పొందును. కాని ఆ మానసిక ద్రవ్యాణువులు అదేరూపమును మరల సంతరించుకొను శక్తి కలిగియుండును. అటులనే జీవుడు (జ్ఞాత) ఈ వరకు ఏ రూపమునైన మనఃఫలకమున పొందియుండిన, ఆ రూపము అతని అంతరంగములో క్షిప్తమై యుండును. కనుక సుఖ దుఃఖానుభవములకు సంబంధించిన రూపములు జీవుని సంకల్పముచే మరల మరల మనోలోకద్రవ్యములో ఉత్పన్నము లగుచున్నవి.

పూర్వము అనాత్మవిషయముల సంపర్కముచే యేర్పడిన రూపము జీవునిచే గుర్తించబడి యుండుటచే, ఆ యనాత్మ విషయ

ముతో జీవునికి మరల సంయోగము కలిగినపుడు, మనోమయ ద్రవ్యములో పూర్వపు రూపము యథాతథముగ నిర్మాణమగును. ఒకవేళ ఈ అనాత్మ పదార్థము లేకున్నను, పూర్వవాసనాబలముచేత, జీవుని అంతఃప్రేరణముచేకూడ, ఆ యనాత్మ పదార్థము యొక్క రూపము నిర్మాణము కాగలదు. ఇదియే స్మృతి లేక జ్ఞాపకము అని చెప్పవచ్చును. బాహ్యవిషయ ప్రేరితములైన రూపములు స్పష్టములుగా నుండును. బాహ్యవిషయప్రేరణము లేని సంకల్పరూపములు అస్పష్టములై యుండును.

జీవుని మనోమయ కోశ ద్రవ్యము విశ్వాత్ముని విశ్వమనోమయ ద్రవ్యములోని భాగము. కనుక జీవుని మనోమయ ద్రవ్యములో ఏర్పడిన రూపములన్నియు విశ్వమనోమయ ద్రవ్యములో, అనగా విశ్వాత్ముని స్మృతిలో సంక్షిప్తములై యుండును. ఇట్టి విశ్వాత్మ మనోమయ ద్రవ్యములో సంక్షిప్తములైన జ్ఞాపకములు ఆకాశిక రికార్డులు - (Akasik records) అనబడుచున్నవి. విశ్వాత్ముని మనోమయ ద్రవ్యములో జీవులందరి భావములు సంక్షిప్తములై వున్నవి. విశ్వాత్మునితో సన్నిహితత్వము పొందుకొలది, ఈ ఆకాశ రికార్డులను అందుకొనవచ్చును. దీనికొక దృష్టాంతముద్వారా అవగాహన చేసుకొనుటకు ప్రయత్నింతము. ఈనాడు దూరదర్శన యంత్రములు అందుబాటులోనున్నవి. దూరదర్శనకేంద్రములో ప్రదర్శించబడెడి దృశ్యములు,(విద్యుత్ అయస్కాంత స్పందనములుగా మారి ఆకాశములోనికి ప్రసరించబడును. ఈ తరంగములు కొంతశక్తితో ప్రసరణ గావించబడును. దూరదర్శనయంత్రము ఆ తరంగశక్తిని సంతరించుకొన్నపుడు, దూరదర్శిని ఫలకముపై ఆ స్పందనములు రూపమును సంతరించుకొనును. ఆ విశ్వాత్ముని స్థాయికి ఎదగగలిగిన ఆ విశ్వాత్ముని స్మృతిలో క్షిప్తములైన రూపములను మానవుడు పొంద

వచ్చును. ఇదేవిధముగ జీవుల చెయిదములకు సంబంధించిన రూపముల స్పందనములు విశ్వాత్ముని స్మృతిలో క్షిప్తములై యుండును. మానవుని మనస్సు విశ్వాత్ముని మనస్థాయిని పొందగలిగిన, మానవుడు ఆ విశ్వాత్మునిలోని గుప్తములైయుండిన స్పందనములను పొంది, ఆ రూపములను దూరదర్శినిలోవలె తన మనఃఫలకముపై పొందగలడు. పూర్వము యోగవిద్యా సంపన్నులైన మహర్షులు విశ్వాత్మునిలో ఐక్యత పొందగల్గియుండుటచే వారు త్రికాలవేదులు కాగలరు.

విస్మృతి
(Bad Memory)

మరుపు లేక విస్మృతి అను విషయమును గూర్చి విచారించవలసిన స్మృతి లేక జ్ఞాపకము ఎట్లు కలుగునో తెలిసికొనవలెను. కొందరు మానసిక తత్వజ్ఞులు 'స్మృతి' అనునది, మనసు యొక్క ప్రత్యేకమగు శక్తి అని భావించిరి. కాని ఇది సరికాదు. అనాత్మ విషయము మానసిక ద్రవ్యములో ప్రతిబింబించినపుడు, అందులో ఏర్పడిన సంకల్ప రూపము స్మృతికి కారణము. స్మృతి మనసు యొక్క స్థితిపై ఆధారపడి యుండును. కనుక ఇది మనసు యొక్క ప్రత్యేక శక్తి కానేరదు. ప్రాథమిక దశలో మానసిక ద్రవ్యము ద్రవ్య రూపమును పోలియుండును. స్థిరత్వము లేకుండును. కనుక అతిచంచల స్థితిలో నుండిన మానసిక ద్రవ్యములోని ప్రతిబింబములు అస్థిరములై త్వరలో చెదిరిపోవును. కాని పరిణితి చెందిన మానసిక శరీరములోని ద్రవ్యమునకు కొంత స్థిరత్వము ఏర్పడుట వలన, అందు అనాత్మ విషయముల స్పందనములచే యేర్పడిన సంకల్ప రూపములు ఒకింత స్థిరములై యుండును. స్మృతి మనసు యొక్క శక్తి అయిన, ఆ సంకల్ప రూపములు ఎప్పటికీ చెదిరిపోకుండ నుండవలయును. అందులో ప్రతి

బింబించిన ప్రతివిషయము తప్పక జ్ఞాపకముండియే తీరవలయును. కనుక స్మృతి మనసు యొక్క ప్రత్యేక శక్తి కాదు. అది మనోమయ శరీరము యొక్క పరిస్థితులపై ఆధారపడి యుండును.

'విస్మృతి' (Bad memory) కేవలము కొన్ని విషయములకే పరిమితమై యుండును. ఉదాహరణకు ఒక స్త్రీ అధ్యయనము చేసినది. కాని ఆవిషయములు జ్ఞప్తి యుండవు. త్వరలో మరచిపోవును. కాని కొన్ని సంవత్సరముల పూర్వము ఆమెకు పరిచితమైన మరొక్కరు ధరించిన వస్త్రముల వివరణములు దానికి సంబంధించిన రంగు బాగుగ జ్ఞాపకముండును. వస్త్రములపై యున్న ఆసక్తి ఆమెకు చదువుపై లేదు. కనుక స్మృతి జీవుని ఇష్టానిష్టముపై, ఆసక్తిపై ఆధారపడి యుండును. విషయముపై ఆసక్తి, చక్కటి గమనిక, ఏకాగ్రత కలిగి యుండిన ఆ విషయము మరపునకు రాదు. ఈ మూడు కారణముల చేతను మనోమయద్రవ్యముతో ఏర్పడిన సంకల్ప రూపములు స్ఫుటముగ నుండును. కనుక అతిశీఘ్రము విస్మరించుటకు కారణము ఆ విషయముపై అయిష్టత, ఆసక్తి లేకుండుటయే.

జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేయుటెట్లను విషయము తెలిసికొనవలసిన యెడల సామాన్యముగ ఏ విషయములు త్వరగ మరచిపోదుమో, ఏ విషయములు మరిచిపోమో తెలిసికొనవలెను. మనకు ఆసక్తి లేని, ఇష్టము లేని, విషయములను త్వరగ మరచిపోదుము. మనకు ఇష్టమైన విషయములు మరపునకు రావు. మనకు తప్పనిసరిగా జ్ఞాపకముంచుకొను విషయము లేవో, మరపునకు వచ్చినా నష్టము లేని విషయము లేవో నిర్ణయించుకొనవలెను. తప్పనిసరిగా జ్ఞాపకముంచుకొనవలసిన విషయములను ఎంపిక చేసి వాటి వివరములను చక్కగ గమనించి, 'ఈ విషయములను నేను మరచి పోరాదు.' అని దృఢముగ నిశ్చ

యించగల్గిన చాలవరకు మన జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి కాగలదు. చక్కటి జ్ఞాపకమునకు ఏకాగ్రత; (Concentration) చక్కటి గమనిక; (Acurate attention) విస్పష్టమైన భావన; (clear thought) అను మూడు అంశములు అత్యవసరములు. ఏ విషయమునైనా జ్ఞాపక ముంచుకొన వలసిన దానిపై ఆసక్తి లేక ఇష్టము పెంచుకొనవలెను. ఆసక్తికి ఇచ్చాశక్తి (will power) తోడు కావలెను.

ఇచ్ఛాశక్తి (will power) క్రియాశక్తిని (Power of action) ప్రోత్సహించును. ఒక విషయము జ్ఞాతకు యిష్టముండదు. వివేక ముతో ఆ విషయమును విచారణ గావించి, అది జ్ఞాత ప్రగతికి అత్యవసరమని నిర్ణయించి, ఇచ్ఛాశక్తిని ప్రయోగించి జ్ఞాతను సమా ధాన పరచగలిగిన, అయిష్టమైన వస్తువును స్మృతి పథములో హత్తు కొనునట్లు చేయవచ్చును. దీనికి ఒక దృష్టాంతముతో వివరింతము.

రోగికి పథ్యము అయిష్టమైనది. అటులనే చేదుమందుకూడ ఇచ్ఛగించడు. కాని చేదుమందు, పథ్యము రోగ నివారణకు అత్యవ సరములని వైద్యుడు నచ్చజెప్పిన, అయిష్టములైన, పథ్యమును, ఔషధమును స్వీకరించి ఆరోగ్యవంతుడగును. ఇదే విధముగ జీవుని ప్రగతికి తాను అయిష్టముగా భావించిన విషయములు, అత్యవసరము లని నచ్చజెప్పి, ఆతనిని అంగీకరింప జేయుట ద్వారా, సరిపడని సంగ తులను అతను జ్ఞప్తియందుంచు కొనునట్లు అభ్యాసముచే సాధింప వచ్చును. వివేకముతో గూడిన విచారణతో, తొలుత తనకు ఇష్టము లేని విషయములు తన ప్రగతికి దోహదము చేయగలవనియు, శాశ్వ తానందమును పొందజేయగలవని, నిశ్చయ జ్ఞానమును పొందిన మాన వుడు (జ్ఞాత) అట్టి విషయములను స్మృతి పథమున నుంచుకొన గలడు.

ఈ సాధనలో ముఖ్యమైనది చక్కటి గమనిక (Correct observation), అభ్యాసముచే ఈ లక్షణమును మనము పొంద

వచ్చును. ఒక వస్తువును లేదా ఒక చిత్రపటమును ప్రతిదినము కొంతసేపు ఏకాగ్రతతో చూచి దానిలోని వివరములను గమనించవలెను. తదుపరి కన్నులు మూసికొని ఆ వస్తువుయొక్క రూపమును మనసులో చిత్రించుకొనుటకు యత్నింపవలెను. మరల కన్ను తెరచి, తాను మరచిపోయిన వివరములను గమనించి, మరల కన్ను మూసికొని మరల ఆచిత్రమును మనసులో చిత్రించుకొని మరచిపోయిన వివరములను ఆ చిత్రము లో పొందుపరచి, ఆచిత్రము కొంతసేపు మనసులో నిశ్చలముగా నుండునట్లు ప్రయత్నింపవలెను. ఈ సాధన ప్రతి నిత్యము కనీసము 5 నిమిషములైన చేయగల్గిన, మన గమనిక అభివృద్ధి చెందును. జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి నొందును.

ప్రకృతి సిద్ధముగ జ్ఞాపకశక్తి గమనిక అభివృద్ధి నొందుటకు చాలకాలము పట్టవచ్చును. కాని ప్రయత్నము ద్వారా మన ప్రగతిని త్వరితము గావించుకొనవచ్చును. జ్ఞాపకశక్తిని అధికము గావించుకొనవచ్చును.

మరొక సాధన కలదు. జ్ఞప్తియందుంచుకొను విషయములను ఒక పద్యము, పాటలో చేర్చి తద్వారా విషయములను జ్ఞాపకముంచుకొనవచ్చును. కాని ఇది శాస్త్రీయ పద్ధతి గాదు. ఇదొక సామాన్యమైన ఉపాయము మాత్రమే.

జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందించు మరొక శాస్త్రీయమైన పద్ధతి కలదు. ఊహించుట (Visualisation) ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేయవచ్చును. మనకు ఇష్టమైన సంఘటన లేదా విషయమును గురించి మనసులో ఊహించుచూ కొంతకాలము ఆ యంశముపై మనసును కేంద్రీకరించి, అ వూహాలోకములో కొంతవడి వుండగల్గిన ఊహాశక్తి అభివృద్ధి యగుట. ఊహాచిత్రములో తాను జ్ఞాపకముంచుకొనవలసిన విషయములను చేర్చుట ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి కాగలదు.

ఇంతకు ఇచ్ఛా శక్తిని ప్రయోగించి అయిష్టములైన విషయములను వివేకము ద్వారా ప్రగతికి అత్యవసరములని నిర్ణయించి ఆ విషయమును చక్కగ గమనించి, దానిపై మనసును, ఏకాగ్రము చేసిన జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధినొందు ననుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. అన్నిటికి మించి దృఢ సంకల్పము, ప్రయత్నము అత్యవసరము. 'సాధనము వలన పనులు సమకూరు ధరలోన' సాధనము వలన సాధింపజాలని దేదియు లేదు.

స్మృతి - ఊహ

(Memory - Anticipation)

గతములో అనుభవించిన విషయానుభవమును పునశ్చరణ గావించుట 'స్మృతి' (Memory), భవిష్యత్తులో అనుభవించ దలచిన విషయములను గురించి తలపోయుట 'ఊహ' (Anticipation) అని నిర్వచించవచ్చును. మానవుని ఆంతరంగిక పరిణామములో 'స్మృతి' తో పాటు 'ఊహా' శక్తి గూడ అభివృద్ధియగును. తొలుదొలుత పరిణామములో జ్ఞాని ఒక అనాత్మ వస్తువుయొక్క సంపర్కము ద్వారా పొందిన సుఖానుభవమును మరల పొందగోరి, దానిని తన స్మృతి పథమునకు తెచ్చుకొనును. ఈ సుఖానుభవమును భవిష్యత్కాలములో పొంద దలచును. భవిష్యత్తులో ఈ వరకు పొందిన సుఖానుభూతికి చెందిన సంకల్పములను గురించి తలపోయునపుడు ఏర్పడిన సంకల్పములే 'ఊహ'గ పేర్కొనవచ్చును. పూర్వానుభవము + దాని స్మృతి + అట్టి అనుభవమును భవిష్యత్తులో అనుభవించవలెనను తలంపు ఊహగా రూపొందును.

ఈ విషయమును గురించి విచారించుటచే 'చిత్త వృత్తి నిరోధమే యోగము' అను పతంజలి యోగ సూత్రము మనకు సుబో

ధితము కాగలదు. జ్ఞాతమైన జీవునికి అనాత్మ పదార్థముతో సంప ర్కము కలుగుటచే అతని మనోమయ కోశములో మార్పులు వచ్చు చుండును. అనవరతము జ్ఞాతకు అనాత్మ పదార్థముతో జీవితములో సంపర్కము కల్గుచుండుటచే, ఆతని మనోమయ కోశములోని అణు వులు క్షణక్షణము మార్పులు పొందుచుండును. మనోమయ ద్రవ్యము లో ఏర్పడుచుండెడి రూపములు రెండు విధములు ఒకటి బాహ్య ప్రపంచ సంబంధముచే యేర్పడెడి రూపములు (Form side). మరొ క్కటి జీవుని స్వప్రేరణచే మనోమయ ద్రవ్యములో ఏర్పడెడి రూప ములు (Life side). ఈ రెండు విధములైన రూపములను మిశ్రితము చేయగల్గుట జ్ఞాతయొక్క ప్రత్యేకత. పై రెండు విధములైన రూప ములను పరిశీలించి, ఈ రెండింటెని మిశ్రితము చేసి తనకు అనుగుణ్యా గా మూడవ విధమగు రూపములను సృష్టించుకొనును.

ఈ మూడు తెరగుల సంకల్పముల ప్రాభవమును ఒక దృష్టాం తముచే అవగాహన చేసికొనుటకు ప్రయత్నింతము. ఒక దృశ్య మును ఫొటో తీయవలసిన ఒక కెమెరా కావలెను. కెమెరాలో రసాయనిక లవణములతో అలందబడిన ఒక సున్నితమైన ఫలక ముండును. (Sensitive plate) కెమెరాలో అమర్చబడిన (lense) లెన్సు ద్వారా బాహ్య దృశ్యము, ఆ సున్నితమైన ఫలకముపై దాని నీడ పడినపుడు, ఆ ఫలకముపై నలందిన లవణములు స్పందించి మార్పుచెంది, ఆ దృశ్యరూపము అందు ముద్రితమగును. అనాత్మ పదార్థముచే ప్రభవములైన సంకల్పములు, కెమెరా లెన్సు (Lense) గుండా వచ్చిన కాంతి కిరణములతో పోల్చవచ్చును. మనోమయ ద్రవ్యమును సున్నితమైన ఫలకము (Sensitive plate) తో పోల్చ వచ్చును. ఫలకముపై కాంతికిరణములు పడగా అందలి లవణము లోని అణువులు మార్పుచెంది ఫొటో తీయబడిన వస్తువు యొక్క రూపము యొక్క ముద్రణను, అనాత్మ పదార్థ సంపర్కముచే కలి

గిన స్పందనముల వలన మనోమయ ద్రవ్యాణువులు మార్పుచెంది, అనాత్మ వస్తురూపమును పొందుటతో పోల్చవచ్చును.

ఈ విధముగ పలుమారు మనోమయ ద్రవ్యములో ఏర్పడు సంకల్పరూపములు భూతకాలమునకు సంబంధించినపుడు 'స్మృతి'గను, భవిష్యత్తునకు సంబంధించినపుడు 'ఊహ'లు గను తెలియవచ్చును. ఈ రెండు తెగలకు సంబంధించిన సంకల్పరూపములను 'చిత్తవృత్తులు' అనవచ్చును. జీవుని ఇచ్ఛాశక్తిచే ఈ సంకల్పములు జనించకుండునట్లు ప్రశాంతస్థితిని పొందజేయగలుగుట 'చిత్తవృత్తినిరోధము' అని నిర్వచింపవచ్చును.

నిత్యజీవితములో పొందెడి అనుభవములచే ఏర్పడిన సంకల్పరూపములను రూపసంకల్పములు (Concrete thoughts) అని చెప్పవచ్చును. ఈ రూపములను జీవుడు తన యిచ్ఛవచ్చినట్లు మార్పిడిచేయ సమర్థుడు. ఒకే రూపముపై తన దృష్టిని కేంద్రీకరించగలడు. ఈ సంకల్పము లన్నియు ఆ జీవుని భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలముల పరిధిలో నుండును. ఈ పరిధిలో, ఈ కాలవాహినిలో ఎన్నోవిధములైన సంకల్పములను సృష్టించగలడు. గతములో జీవించగలడు. భవిష్యత్తులో జీవించగలడు. భగవదంశమైన జీవుడు త్రికాలబాధ్యుడు. కాని భగవంతుడు కాలాతీతుడు. భగవంతుని ప్రతినిధియైనప్పటికి, జీవుడు కాలప్రవాహము లోని సుడిగుండములలో చిక్కుపడినాడు. త్రికాలబాధ్యుడైన జీవుడు కాలాతీతస్థితిని పొందవలసిన మహాకాలుడు, కాలమునకు ప్రభువైన భగవంతుని స్థితికి ఎదగవలెను.

ఆతని చైతన్యముతో ఐక్యతను పొందవలెను. ప్రాపంచిక విషయ వాసనలనుండి విడివడినపుడే జీవుడు దేవుడు కాగలడు. మాయను సృజించెడి మనసును జయించినపుడే తన దివ్యత్వము బహిర్గత మగును. మనసును స్వాధీనము చేసుకొను ప్రయత్నమే యోగవిద్య. అందుకే పతంజలి ' యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః ' అని యోగవిద్యకు నాంది పలికినాడు.



ఆరవ ప్రకరణము

ఆలోచనాశక్తి అభివృద్ధి - గమనికయొక్క ఆవశ్యకత

(Growth of Thought - Observation and its Value)

ఆలోచనాశక్తి అభివృద్ధి పొందవలెననిన చక్కటి గమనిక అవసరము. అనాత్మ విషయములను అవగాహన చేసికొనవలసినవానిని శ్రద్ధగ గమనించవలెను. గమనికతో పాటు మానసిక దేహముయొక్క గ్రహణశక్తి (receptivity) కూడ అభివృద్ధినొందవలెను. ఈ రెంటిలో ఏది లోపించిననూ ఆలోచనాశక్తి అభివృద్ధి పొందజాలదు.

జ్ఞాత అనాత్మవిషయములను గమనించవచ్చును. కాని మానసిక శరీరము అత్యంత చంచలమై కలుషితమై యుండిన, జ్ఞాతచే గమనించబడిన విషయములు మానసికశరీరములో స్పష్టముగ ప్రతిబింబించజాలవు. ఆ విషయమును గురించిన వివరములు అసలే మానసిక శరీరము ప్రతిబింబించజాలదు. కనుక గమనిక వున్నను మానసిక శరీరము చంచలమై కలుషితమై యుండిన, జ్ఞాత, అనాత్మ పదార్థమును చక్కగ అవగతము చేసికొనజాలడు. మానసిక శరీరములోని ద్రవ్యము నిర్మలము అగుచు, నిశ్చలమగుకొలది ఈ వరకు అస్పష్టముగా గజిబిజిగానుండిన అనాత్మ వస్తురూపములు, స్థిరముగను, యథాతథముగ మనోమయ శరీరములో ప్రతిబింబించును.

ఇటులనే గమనిక లేకున్న, అనాత్మవస్తువుల బింబములు కేవలము ఛాయామాత్రముగ మనోమయ ద్రవ్యములో ప్రతిబింబించును. ఈ రెండు విషయములలోను పరిణామము చెందుకొలది బాహ్య విషయ రూపములు మనసులో చక్కగ హత్తుకొని పోవుటయేగాక, ఆ వస్తువులగురించి ఈవరకు అవగతముకాని పలువిషయములు సుబోధితము లగును. పరిణామము చెందని సామాన్యులైతు, పరిణామము

చెందిన ఒక కళాకారుడు ఒక పంటపొలములో నిలుచుండి సూర్యాస్తమయమును తిలకించునపుడు, ఈ ఇద్దరి అవగాహనలో ఎంతో వ్యత్యాసము గోచరించును. పరిణామము చెందని రైతు సూర్యకాంతిలోని రంగులమార్పిడిని, మరుసటి దినము వర్షము వచ్చునా రాదా అను దృష్టితోమాత్రమే చూచును. సూర్యాస్తమయ సమయములో ఆకసము లో అగుపడెడి వివిధములైన రంగులు, అస్తమిత సూర్యగోళము యొక్క రక్తిమ, క్షణక్షణము మారుచుండిన రంగులు అతను చూచుచున్నను. అతనిలో ఎంతమాత్రము ప్రత్యేకత గోచరించదు. కాని కళాకారుడు ఆదృశ్యములోని అందచందములను చూచి అత్యంతానందము పొందును. కనుక ఒకేదృశ్యము ఈ ఇద్దరిలో పొందజేసిన అనుభూతిలో ఎంతో వ్యత్యాసము కలదు. బాహ్యవస్తువులలో ఎక్కువ మార్పు వుండదు. కాని మనోమయ శరీరములో మార్పువచ్చుకొలది ఆ ఒకే నిముషము ఎన్నో క్రొత్త అనుభూతులను పొందజేసి మానవుని ఆనందపరవశుని జేసి, ఆ విషయమునకు కారణభూతుడైన పరమాత్మయొక్క అనంతశక్తిని గురించి ఆలోచనలను పొందజేయును.

జీవితములో మనము ప్రతిక్షణము అనాత్మ పదార్థముల అనుబంధము అనుభూతి కలిగివుండవలసి యుండును. అనాత్మవిషయములు కూడా మన పరిణతికి దోహదముచేయును. అవి మనకెన్నో సత్యములను బోధించుచు మన ప్రగతికి తోడ్పడును. కనుక అనాత్మ విషయములను గురించి చక్కగ అవగాహనపొందగల్గిన, మరింత సూక్ష్మములగు పరలోక విషయముల గురించి చక్కగ తెలిసికొను శక్తిని పొందవచ్చును.

అనాత్మవిషయముల అవగాహనకు చక్కటిగమనికను పెంపొందించుకొనుట చాల అవసరము. అభ్యాసముచేత ఈ శక్తిని పొందవచ్చును. ప్రతి దినము మనము బజారులో నడచుచుందుము. ఇరు

వైపుల వీధులలో ఎన్నియో ఇండ్లు అంగళ్లు వుండును. ఎన్నిమార్లు ఆ వీధిలో వచ్చుచు పోవుచున్నను, కొందరికి అక్కడి విషయములు గుర్తే వుండవు. అక్కడ నివసించు వారెవరో వారికి తెలియదు. అక్కడి అంగళ్ళలో ఏ వస్తువులు ప్రదర్శింపబడియుండునో తెలియదు. ఇందుకు కారణము గమనిక లోపించుటయే లండన్ వీధిలో Houdan (హౌడన్) అనునతడు తన కుమారునికి ఇరువైపులనుండు నివాసస్థలములను పరిచయముజేసెను. ఆ బాలుడుకూడ అంగళ్ళలో ప్రదర్శించబడిన వస్తువులను చక్కగ గమనించుచుండెను. కొన్ని దినములు అభ్యాసము చేసినపిదప, ఆబాలుడు అంగళ్ళవద్ద నిలువకయే ఏ యే అంగడిలో ఏ యే వస్తువులు ప్రదర్శించబడునో ఏకరువు పెట్టగలిగెను. ఇది చక్కటి అభ్యాసమునకు ఒక నిరూపణము. కొందరు నిద్రపోవుచున్నవారివలె పూసుపోక తిరుగుచుందురు. వారి కన్నులు వస్తువులను చూచుచుండినను అవి వారు గమనించనికారణమున వారికి జ్ఞాపక ముండవు. నిత్యజీవితము మన పరిణతి కుపయోగించెడి పాఠశాల. ఒక్కొక్క తరగతిలో ఒక్కొక్క విషయము తెలిసికొనగలిగినట్లు, ప్రాపంచిక విషయములను గురుభావముతో శ్రద్ధాసక్తులతో గమనించగలిగిన, ఈ అభ్యాసముద్వారా మన గమనిక అభివృద్ధి నొందును. సామాన్య విషయములు, సంఘటనలు, ఈ వరకు మనకు తెలియని ఎన్నో పాఠములను నేర్పును. భగవంతునిసృష్టిలో అన్నియు మన ప్రగతికి దోహదము చేయగల అంశములే. అందుకే మరిమరి మానవజన్మల నెత్తుచున్నాము.

గమనిక అభ్యాసము చేయుచురాగా, మనసుకు మరియొక అద్భుతమైన శక్తి అలవడును. మనసు పరాయత్తమై యుండినను ఇంద్రియముల దృష్టికి వచ్చిన విషయములు యథాతథముగ మనోమయ శరీరములో ముద్రితములగుచువచ్చును. ఇందుకు తార్కాణ

ముగా బెసెంట్ గారు తమ అనుభవము నొకటి ఉదహరించిరి. అమెరికా పర్యటనలో వారొక రైలుస్టేషనులో రైలును ఎక్కిరి. రైలు కదలిన తర్వాత ఆరైలు యింజను నంబరు ఏమై యుండునని తలంపు గలిగెను. వెంటనే ఆ రైలు ఇంజను నంబరు ఆమెకు సరిగా స్ఫురించెను. ప్లాటుఫారమ్పై రైలుకొరకు వేచియుండగా ఆరైలు స్టేషనులో ప్రవేశించినపుడు ఆ యింజనుపై నుండు నంబరు ఆమె దృష్టిపథములో పడెను. కాని దానిని ఆమె గమనించలేదు. కాని గమనిక అభ్యాసము పొందిన ఆమె నేత్రములు ఆసంఖ్య ఆమె మనసులో సరిగాముద్రించెను. ఇది గమనిక యొక్క ప్రభావము. కాని ఇది దూరదర్శన శక్తి (Clairvoyance) కాదని తెలిసికొనవలెను.

మానవుడు గమనించక పోయినను ఆతని జ్ఞానేంద్రియములు ప్రకృతి సిద్ధముగ అనాత్మవిషయములస్పందనములను, మెదడు ద్వారా మనోమయ ద్రవ్యమును పొందజేయును. అవిమనోమయ శరీరములో క్షిప్తములై యుండును. ఇట్టి క్షిప్తములైన విషయములు మనిషి నిద్రించినపుడో లేకజ్వరపీడితుడై తెలివితప్పియుండినపుడో లేక ఇంద్రజాలమునకు లోబడినపుడో (Hydrosis) అవి అతనినుంచి బహిర్గతములగును. కాని సుశిక్షితుడైన సాధకుడు ఇట్టి పరిస్థితులలోగాక తాను జాగ్రదావస్థలో నుండినపుడు, తన ప్రమేయము లేకున్నను తన యింద్రియములచే గ్రహింపబడిన విషయములను స్ఫురణకు తెచ్చుకొనగలడు. ఇందుకు నిదర్శనము ఈ వరకు ఉదహరించబడిన బెసెంటు గారి ఉదంతమే.

విస్పష్టమైన, నిర్దుష్టమైన (Clear thinking) ఆలోచనాశక్తి పొందవలసిన గమనికాశక్తిని పొందవలెను. బాహ్యవిషయములను శ్రద్ధతో జాగ్రత్తతో గమనించవలెను. ఇట్టి అభ్యాసములో నిష్ణాతుడైన సాధకుడు, అన్యాసక్తుడైయుండినను, ఇంద్రియముల ద్వారా

సంపర్కము పొందిన అనాత్మ విషయములను, తలంచిన వెంటనే అవి అతని స్ఫురణకు వచ్చును. కనుక ఆలోచనాశక్తిని పొందవలసిన చక్కటి గమనికాశక్తిని పొందవలెను. విషయములను శ్రద్ధాసక్తులతో గమనించవలెను. దీనితోబాటు మనసునిర్మలము, నిశ్చలమై యుండిన ఆలోచనాశక్తి అతిత్వరితముగ అభివృద్ధి కాగలదు.

మానసిక శక్తుల వికాసము

జ్ఞాతకు బాహ్యప్రపంచముతో సంబంధము అధికమగు కొలది, బాహ్యవిషయములకు సంబంధించిన విషయముల రూపములు మనసులో అధికమగును. ఇందువలన జ్ఞాతయొక్క కర్తవ్యము కూడ అధికమగును. ఒక్కొక్క తూరి తాను గమనించిన విషయములను స్మృతి పథమునకు తెచ్చుకొని, వాటిని ఒకదానితో మరొక దానిని పోల్చి పరిశీలించి, అందులో ఏది తనకు నచ్చునో దానిని మాత్రము అంగీకరించి తదితరములను స్మృతి పథమునుండి తొలగించ వలసియుండును. దీనినే వివేకము (Discrimination) అని చెప్పవచ్చును. మరల ఈ రూపములను మనసునకు తెచ్చుకొని, ముందు వెనుకల యోచించి ఆరూపములు ఎందులకుఏర్పడినవో పరీక్షచేసి కార్యకారణములను యోచించి తనఅభివృద్ధికి ఏవిహితము చేకూర్చునో ఆరూపములను తనవిగా చేసుకొనవలసియుండును. దీనికే కార్యకారణ విమర్శ (Reasoning) అని చెప్పవచ్చును. ఒకతూరి ఒక రూపమును మరియొక తూరి మరియొకరూపమును ఒకదానితోనొకటి పోల్చుకొని ఏది తనకు సుఖమును చేకూర్చునో దానిని అంగీకరించగల్గును. (Comparison) ఇట్టి భావరూపములు బహుళములై తన మనః ఫలకముపై ప్రతిబింబించినపుడు ఏదోఒకదానిని ఎన్నుకొనవలసినపుడు ఒకదానితో మరి

యొక దానిని పోల్చి కార్యకారణ విమర్శన గావించి, ఏదో ఒకదానినే అంగీకరించుటకు నిశ్చయించుట, తీర్మానము (Judgement) అనబడును. కనుక తరుచుగ ప్రాపంచిక విషయముల నిర్ణయము చేయవలసి వచ్చినపుడు, వివేకము, విమర్శ, సరిపోల్చుట, కార్య కారణ పరిశీలన, నిశ్చయము చేయుచుండుటచే ఈ శక్తులను మనసు శీఘ్రముగా పొందగలదు.

ఈ సాధనలో పొరపాట్లు వచ్చుచుండును. అట్టి సమయములో జ్ఞాతమరల నిష్పక్షపాతముగా ఆత్మశోధన గావించుకొని చేసినతప్పులు సవరించుకొనును. కనుక నిర్ణయము చేయుటలో నెమ్మదిగా పూర్వాపరములను యోచించి, ఇతరుల అనుభవమును, తన పూర్వానుభవమును పురస్కరించుకొని తన నిర్ణయమును మార్చుకొన వచ్చును. నిత్యజీవితములో 'గమనిక'ను (Observation) అభ్యాసము చేసినట్లుగా ఒకవిషయము నిర్ణయము చేయవలసి వచ్చినపుడు, వివేకము, పరిశీలన కార్యాకార్యవిచక్షత, మున్నగు వాటిని పురస్కరించుకొనుట వలన మనసుయొక్క పరిణామము త్వరితమగును. బుద్ధి, వికాసము, పొందును. 'సాధన వలన పనులు సమకూరు ధరలోన అని 'వేమన' చెప్పినట్లు పట్టుదలతో దీర్ఘకాలము నిరంతర సాధనము చేయుటచే మనశ్శక్తులు శీఘ్రగతిని అభివృద్ధినొందగలవు. పట్టుదలతో అభ్యాసముచేయు చుండిన,ఆలోచనాశక్తి అభివృద్ధి నొందును. మనసు అన్యాసక్తమై యుండినను, విషయము ఇంద్రియము పరిధిలోనికి వచ్చినంత మాత్రమున, జ్ఞాత కోరినపుడు, ఆయింద్రియము సందర్శించిన విషయము, జ్ఞాతకు వెంటనే స్ఫురించును.

మానసిక శిక్షణ

(Training of Mind)

ఈ వరకు గమనిక (Observation), గ్రహణశక్తి (Receptivity) మున్నగు మానసికశక్తులు అభివృద్ధి గావించనగు నను విషయమును గురించి విచారించితిమి. మనసును గురించి ఏ రంగములో ఏ శిక్షణ నొసంగినను దాని ప్రభావము మొత్తము మనసు కంతకును చెందుననుటలో సందేహము లేదు. ఈ శిక్షణ వలన మానసిక శరీరములోని ముదుక పదార్థము స్థానములో సుసూక్ష్మమైన పదార్థము చేరును. అందుచే మనసు సునిశితమగును. మనసు మనిషికి (జ్ఞాతకు) అతిశక్తి వంతమైన సాధనము. ఈ సుశిక్షితమైన మనసు ఏవిషయముపై నైనను లక్షింపజేయవచ్చును. సుశిక్షితమైన మనస్సు ఏ క్రొత్త విషయమునైన సులభముగా చక్కగ అవగాహన చేసికొనగలదు. ఇదియే ఆదర్శమగు విద్యయొక్క ప్రయోజనము.

మనసును సుశిక్షితము చేయుట అనగా ఇతరుల అభిప్రాయములను మనసులో నింపుకొనుటయే మాత్రముకాదు. శిక్షణ వలన మనసులో అంతర్గతములైన శక్తులు బహిర్గతములగును. ఇతరుల అభిప్రాయములను గ్రహించ గల్గుటయే గాక స్వతంత్రముగ యోచన చేయగలుగుట సుశిక్షితమగు మనసు లక్షణము. సుశిక్షితము, సునిశితమైన మనసు జీవునికి అత్యంత ఉపయోగ వంతమైన ఉపకరణము కాగలదు. లోకపరిణామకార్యము పెంపొందింపజేయు మహాత్ములకు సృష్టిలో జరిగిన, జరుగుచున్న, జరుగనున్న అంశములన్నియు కరతలామలకములు. అట్లని వారిమనస్సు, ఆవిషయములన్నింటితో పూర్ణమై యుండునని గాదు. ఎక్కడ ఎప్పుడు ఏ విషయము జరిగినదో జరుగనున్నదో తెలిసి కొనదలచిన వారి ఇచ్ఛచే, ఆ విషయము అవ

గత మగును ఇతరుల సంకల్ప రూపములను మనస్సు నుండి తూలి పోవుటకన్న ఐచ్ఛికముగ ఇతరుల భావములను ఒకతృటిలో సంకల్ప మాత్రముగ తెలిసికొనగల్గిన శక్తి అత్యంత విశిష్టమైనది

వికసించిన మనసు, ఏ విషయమునైనను వెంటనే తన దృష్టి లోనికి తెచ్చుకొని, జ్ఞాతకు సమర్పించగల శక్తి గలిగి యుండును. ఇత రుల భావములను, తన మనసులో భద్రపరచుకొన పనిలేదు. సంకల్పము మాత్రమున, ఎవ్వరి భావముల నైనను స్పష్టముగ తెలుసుకొనగల శక్తి పొందుటయే, నిజమగు శిక్షణ యొక్క ధ్యేయము. మహాత్ములు ఇట్టి శక్తి పొందియుండుటచేతనే, ఈ సౌరకుటుంబము లోనేగాక విశ్వములో నెక్కడనైనను, ఏ విషయమైనను సంకల్ప మాత్రమున తెలిసికొన గల శక్తి గల్గి యున్నారు. వీరు త్రికాల వేదులు. భగవంతుని మనసు స్థాయికి వీరి మనసు ఎదిగి యుండుటచే వీరి ప్రజ్ఞాపాటవము అసమాన మైనది. అట్టి ప్రజ్ఞను పొందుటకు మనసు సుశిక్షితము కావలెను.

- ० -

పెద్దల సాంగత్యము

సత్సంగము మనకెంతో ఉపయోగకారి యనుటలో సందియము లేదు. 'సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం' అని ఆదిశంకరులు అంటారు. ఈ సత్సంగత్వము ఏ విధముగ మనలను ప్రభావితులను జేయునో ఒకింత విచారింతము.

ఒక ఇనుపముక్క యున్నది. దానిని మండుచున్న పొయ్యి దగ్గర పెట్టిన కొంచెము సేపటిలో ఆ ఇనుపముక్క వేడియగును. పోయిచే వెలువడిన ఉష్ణస్పందనములను ఇనుపముక్క పొందును. దానిని ప్రక్కకు తీసుకొనిపోయిన, పోయి యొక్క ప్రభావముచే పొందిన ఉష్ణము తగ్గిపోయి, ఇనుపముక్క యథాస్థితి పొందును. ఇదే ప్రకార

ముగ అత్యంత వికాసము చెందిన మహాత్ముల తేజోమండలము ప్రతిభావంతమై శక్తివంతములైన స్పందనముల బహిర్గతములచేయుచుండును. ఆతేజోమండలము పరిధిలో నున్నవారు ఆశక్తివంతములైన స్పందనములచే ప్రభావితులగుదురు. మహాత్ముల భావస్పందనములు, వారిసన్నిధానములో నుండిన వ్యక్తుల మనోమయ ద్రవ్యములో, స్పందనముల కలుగజేయును. ఆకారణముచే, మహాత్ముల సన్నిధానములో నుండు వారు, మహాత్ముల భావములను సులభముగ అవగతము చేసుకొన గలుదురు. ఒక మహావ్యక్తి ఉపన్యాసమును అత్యంత శ్రద్ధాళువులై వినినపుడు ఆ భావము లన్నియు చక్కగ అవగతములై ఆనందమును గలిగించును. కాని మరుదినము వాటిని జ్ఞాపకము చేసుకొనదలచిన అవి స్ఫురణకు రావు. ఇందుకు కారణము, వీరిమనోమయ ద్రవ్యము ఆ మహనీయుల ద్రవ్యముయొక్క స్థితిని పొందియుండలేదు. గతదినము విన్న ఉపన్యాసము వలన మనసు బాహ్యప్రేరణ మాత్రమే పొంద గల్గినది. కనుక ఆ ప్రభావము, సాన్నిహిత్యములో ఉన్నంత కాలము మాత్రమే మనసు ఆ భావరూపములను పొందగల్గియున్నది. బాహ్యప్రేరణతోగాక జీవునిఅంతఃప్రేరణతో మానసిక దేహముస్పందించబడిన ఆ భావములు వెంటనే స్ఫురణకు రాగలవు. కనుక మనోమయ శరీరములోని అణువులు సున్నితములు కావలెను. బాహ్యప్రేరణ పదేపదే జరుగుచుండుటవలన కూడ మనసు ప్రభావితమై తరచుగ బోధితములైన విషయములు మనోమయ ద్రవ్యములో హత్తుకొనిపోగలవు. ఇదియే మహాత్ముల సన్నిధిలో, వాతావరణములో నివసించుటవలన కలిగెడి ప్రయోజనము. వారి తేజో మండలములో నుండుటచే, వారి భావములు మన మనోమయ ద్రవ్యమును పదే పదే స్పందింప జేయుటచే అట్టి స్పందనములు మన మనసులో స్ఫుటముగా నాటుకొని పోవును. మహాత్ములు మాటలాడక పోయినను వారి సన్నిధిలో మన మనసును ఖాళీగా నుంచ గలిగిన, లేదా వారి మనసుతో సమశ్రుతి కలిగియుండిన, వారి భావములు

మనము పొందగలము. దక్షిణామూర్తి సన్నిధిలో శిష్యులు ఆశీనులై యుండిరి. గురువు మాట్లాడలేదు. కాని శిష్యుల సందేహములు తీరె నట! ఇదియే మౌన వ్యాఖ్య. మాటల మాధ్యమికత లేకపోవుటవలన, శిష్యుల మనస్సు, నేరుగా గురువుల భావములను పొందగల్గి, వారి భావములను అతి స్ఫుటముగ తెలిసికొనగలుగు చున్నాము.

కరుణామయుడగు కణ్వమహర్షి యొక్క భావస్పందనములు కేవలము మానవ మాత్రులనేగాక, ఆశ్రమములోనున్న పశుపక్ష్యాదులను కూడ ప్రభావితముజేసెనట. జంతువులు సహజవైరమును మాని ఒక దానితో నొకటి ఆడుకొనుచుండెనట. మహాత్ముల యొక్క సాన్నిహిత్యము ఈ విధముగ మన మనోమయ శరీరముయొక్క వికాసమునకు తోడ్పడును. మహాత్ములు చెంతచేరు అవకాశము లేకపోవచ్చును. గ్రంథస్థమైన వారి భావములను అధ్యయనము చేయవచ్చును. నిష్పక్షపాతమైన మనస్సుతో, వారిపై భక్తిభావముతో, వారి బోధనలను తెలుసుకొనవలెననెడి ఆసక్తితో ఆ గ్రంథములు అధ్యయనము చేయుటచే, వారిచే ప్రభావితులము కాగలము. కేవలము ప్రొద్దు పుచ్చుకొనుటకు గాక శ్రద్ధతో ఏకాగ్రతతో అయిదునిమిషములు చదివి, అర్థగంట చదివిన దానిని మననము చేయుటచే వారి భావములు మన మనసులో స్ఫుటముగ నాటుకొనిపోవును. అట్టి అభ్యాసమే నిజముగు విద్యాభ్యాసము అనిపించుకొనును. ఆసక్తి లేక ప్రొద్దుపుచ్చుకొనుటకు లేదా ఏదో ప్రయోజనము నాశించి చేసెడి కృషి కేవలము 'చదువు' అవునే గాని, విద్య కానేరదు. కనుక చక్కగ శ్రద్ధతో, ఆసక్తితో, ఏకాగ్రతతో, సద్గ్రంథములను అధ్యయనము చేయుటచే మహాత్ముల సాంగత్యము వలన కలుగు ఫలము పొంద సాధ్యమగును.



ఏడవ ప్రకరణము

ఏకాగ్రత (Concentration)

మనసును ఏకాగ్రమొనరించుట కన్న కష్టతరమైన సాధన మరొక్కటి లేదు. "గాలినైనా మూటకట్టవచ్చునేమోగాని చంచలము చపలము నైన మనసును బంధించడం సాధ్యంగాదు" అని భగవద్గీతలో అర్జునుడు కృష్ణునితో అంటాడు. "నిజమేకాని అభ్యాసము, వైరాగ్యములచే మనసును నిగ్రహించవచ్చు" అని యోగీశ్వరుడైన కృష్ణుడు సమాధానమిచ్చెను. సాధనకు సాధ్యము కాని కార్యమేదీ లేదు. కనుక ఆ సాధన ఎటుల చేయనగునో ఒకింత విచారింతము.

పరిణామము యొక్క ప్రారంభదశలో తామసస్థితిలో నున్న మనను, రాజసస్థితికి వచ్చుట కొరకు అది చాపల్యమును, చంచలతను కలిగి యుండెను. అజ్ఞానాంధకారంలో వున్న జీవుడు బహిర్ముఖ ప్రజ్ఞ నల వరించుటకు మనసు అనాత్మ వస్తువులపై పరిపరివిధములుగ పరుగెత్తుచుండెను. ఆ పరిస్థితిలో ఇట్టి చపలత చాంచల్యము గల మనసు ప్రవృత్తి మార్గములో పరిణామము చెందుచున్న జీవునకు అత్యావసరము.

పరిణామములో మరొకమెట్టు ముందుకు సాగవలసిన, జీవుడు ప్రవృత్తి మార్గమునుండి నివృత్తి మార్గమునకు మారవలసి యుండును. ఈ వరకు బహిర్ముఖమైన మనస్సు అంతర్ముఖము కావలెను. ఇందుకు అనేకాగ్రమైన మనసు ఏకాగ్రము కావలెను.

ఈ వరకు మనసు కొన్ని అలవాట్లు కలిగియున్నది. ఈ అలవాట్లనుమాని క్రొత్త పంథా అనుసరించుటకు మనసు సులభముగ అంగీకరించదు. క్రొత్త గుఱ్ఱమును శిక్షణ పొందజేయవలసివచ్చినపుడు అది సులభముగ అంకెకు రాదు. గంతులు వేయును. సకిలించును. రౌతును గాయపర్చును. పరిగెత్తును. కాని నేర్పరియైన అశ్వికుడు

దానిని నెమ్మదిగా స్వాధీన పరచుకొనును. అట్లే, ఈ మనసును సాధనచే స్వాధీన పరచుకొనవలెను. మనసును స్వాధీనము చేసుకొను టకు ప్రప్రథమము, ఏకాగ్రతా సాధన.

అనాత్మ విషయముపై మనసు లగ్నమైనపుడు, అనాత్మ విష యమువలె మనోమయ ద్రవ్యములో ఒక రూపము ఏర్పడును. దీనినే 'వృత్తి' అని పతంజలి నిర్వచించెను. మనసు పరి పరి విషయములపై పరుగులిడునపుడు, మనోమయ ద్రవ్యములో ఇటువంటి వృత్తులు (సుడిగుండములు) ఎన్నియో ఏర్పడును. చపలత వలన ఈ రూప ములు త్వరత్వరగ మార్పుచెందుటచే, అనేక సుడిగుండములు ఏర్పడి మనోమయద్రవ్యము అల్లకల్లోలితమై యుండును. ఇట్టి అల్లకల్లోల పరి స్థితులలో ఖచ్చితమైన బాహ్యవిషయ జ్ఞానము మనసు పొందజాలదు. ఈ సుడిగుండములను సాధనచే శాంతపరచి, ఒకే విషయముపై మన సును మరలించుటచే ఏకాగ్రత పొందవచ్చును. "చిత్తవృత్తి నిరో ధము, యోగము" అని పతంజలి నిర్వచనము ఈ చిత్తవృత్తి నిరోధన సాధనలో ప్రథమ ప్రయత్నము ఏకాగ్రతా సాధన.

ఏకాగ్రతలో జీవుని చైతన్యము సంపూర్తిగ ఒకే విషయముపై సంలగ్నము కావలెను. అనగా మనోమయ ద్రవ్యములోని ఒకే వృత్తముపై కేంద్రీకరించబడవలెను. ఆ రూపము అచంచలము స్థిర ముగా నుండవలసిన మనోమయ ద్రవ్యములో ఇతర వృత్తులు లేకుండు నట్లు జీవుడు తన ఇచ్ఛాశక్తిచే ప్రయత్నము చేయవలెను. ఈ విధ ముగ ఒకే విషయముపై మనసు కేంద్రీకరించబడినపుడు, ఈ వరకు ఆ విషయమును గురించిన జ్ఞానముకన్న ఎంతో అధికమైన జ్ఞానమును పొందగలడు. లండన్ నగరమును గురించి పుస్తకములో చదివియుండ వచ్చును. అక్కడకు వెళ్ళియుండిన వారి వలన అక్కడి విషయములు విని యుండవచ్చును. కాని తానే స్వయముగ ఆ నగరమునకు వెళ్ళి

నపుడు, ఇంతకు పూర్వముకన్న ఎన్నో ఎక్కువ విషయములను తెలిసి కొనవచ్చును. అదేవిధముగ మనసును ఒకే విషయముపై సంలగ్నము చేసినపుడు, ఆ విషయమును గురించి, స్వయంప్రజ్ఞచే ఇతోధిక జ్ఞానమును పొందవచ్చును.

ఏకాగ్రత స్తబ్ధత కాదు. ఏకాగ్రతలో ఎంతో పరిశ్రమ జరుగుచున్నది. క్రొత్తగ ఏకాగ్రత సాధనచేసినవారు కొంతవడికి అలసట చెందుదురు. కనుక ఏకాగ్రతలో అధికమగు కృషి జరుగుచున్నది. పరుగెత్తువాడు, త్రోవలో ఇరువైపుల నుండెడి విషయములను అన్నిటిని గమనించజాలడు. నెమ్మదిగా నడక సాగించువాడు, ఇరువైపుల, మార్గమధ్యమున నుండెడి విషయములను ఎన్నిటినో గమనించ గలడు. అటులనే అనేకవిషయములపై పరుగులెత్తుచుండెడి మనసు, బాహ్య విషయములను చక్కగ గమనించజాలదు. కాని నెమ్మదిగా నుండెడి మనసు అత్యధిక విషయ జ్ఞానమును పొందగలదు. తొందర పాటులో చూచిన వస్తువును, నెమ్మదిగా చూచినపుడు ఇదివరకుకన్న ఎన్నో విషయములు అధికముగ అవగాహనకు వచ్చును. ఏకాగ్రతతో నెమ్మదిగా గమనించునపుడు తక్కువ కాలములో ఎక్కువ విషయము లను మనసు అవగాహన చేసుకొన గల్గును.

ఏకాగ్రతా సాధనలో రెండు అవరోధములు కలవు. ఒకటి బాహ్యమునుండి రెండవదిఅంతరంగమునకు సంబంధించినది. మొదటిది, బాహ్యవిషయ సంసర్గముద్వారా మనోమయ ద్రవ్యములో పొందెడి అలజడి. దీనిని ప్రయత్నముద్వారా నిరోధించవచ్చును. బాహ్య విషయములపై వైరాగ్యము, వైమనస్యము కలుగుటద్వారా ఈ అవరోధమును తొలగించవచ్చును. ఒక రూపము ప్రత్యక్షమగును దానిని నివారించవలెను. మరల మరియొక సంకల్పము జనించును. దానిని నిగ్రహించవలెను. తెలివిగల గృహస్థు ఇంటిలో ఉండగూడని వారిని, అవసరములేని వారిని, సామ దాన భేదోపాయములతో బయ

టకు పంపివేసినట్లు, విజ్ఞుడైన జీవుడు తన పరిణామమునకు అవరోధము కల్గించెడి అనవసరమైన, బాహ్యవిషయ సంసర్గ జనిత సంకల్పములను తన ఇచ్ఛాశక్తిచే, అనాసక్తతచే, వైరాగ్యముచే, నిరోధించవలెను. ఇట్టి ప్రయత్నము దీర్ఘకాలము అనవరతము చేయుచురాగా, తన ఏకాగ్రతకు లక్ష్యమైన విషయము తప్ప మరే ఇతర విషయములకు మనసులో స్థానము లభించదు. సాధనకు పూర్వము, మనోమయ ద్రవ్యము ఒక అలలతో గూడిన తటాకమువంటిది. చిరుగాలికి కూడా అందులో అలలు ఏర్పడును. సాధనలో జీవుని ఇచ్ఛాశక్తి ప్రాబల్యముద్వారా మనఃకాసారములోని మనోమయద్రవ్యము ఘనీభవించి ఎంతటి సంక్షోభము కలిగినను ఇసుమంతయేని చలించని స్థిమితమును పొందును. జీవుడు ఇచ్ఛగించిననే అందులో రూపము ఉద్భవించును. ఇట్టి స్థితిని పొందిన మనసునే ప్రశాంత మనసు అని చెప్పవచ్చును

ఏకాగ్రతా సాధనలో రెండవ ప్రతిబంధకము, అంతరంగమునకు సంబంధించినది. చంచలత, చపలత, మనసుయొక్క స్వభావము. విషయములపై పరుగు లెత్తును. గంతులు వేయును. ఎగురును. అందుకే మనసును మర్కటముతో పోల్చిరి. మనసును స్వాధీనము చేసుకొనుటయన దాని కోతిచేష్టలను కట్టివేయవలయును. అనేకాగ్రమైన మనసు ఏకాగ్రము కావలెను. మనసు తాను సేవకుడను అను విషయమును మరచి తానే ప్రభువని (జీవుడని) భావించుచున్నది. ఈ భావమును మనస్సు త్యజించవలెను. జీవుడు మనసు తాను కానని, అది తన సేవకుడని తెలిసి దానిని తన ఆజ్ఞావర్తినిగా గావించవలెను. ఈశక్తి సమకూరవలెననిన, జీవుడు తాను భగవదంశననియు, సర్వశక్తి సమన్వితుడనని తెలుసు కొనవలెను. ఈ శక్తిచేమనస్సును నిగ్రహించవచ్చును.

ఒక భూమికను ఆధారము చేసుకొని ఏకాగ్రతను సాధించగల శక్తిని సామర్థ్యమును పొందినపిదప ఈ ఆలంబనము లేకుండ మనసును

స్థిమితముగ నుంచుటకు కృషిచేయవలెను. ఇతర ఆలంబన లేనందున మనసు తన్ను తానే అవలోకించుకొనుచుండవలెను. ఈ ఆత్మావలోకనములో మనసు నిస్తరంగమైన సరస్సువలె నుండును. ఈ స్థితిలో మనసు నిర్మలమై యుండిన, అది బుద్ధి ప్రేరణకు సత్యస్ఫూర్తికిని అనువైన ఉపకరణము కాగలదు. ఒక అచంచలము నిర్మలమైన అద్దము వలె దానిపై బడిన రూపములను యథాతథముగ ప్రతిబింబింపగలదు.

మనసు మహానదివలె ప్రవహించుచున్నది. దానిని జీవుడు తన ఇచ్ఛాశక్తిచే క్రమబద్ధము చేసి, వైశాల్యతను తగ్గించి; దానిని ఏకాగ్రత యను చిన్న కాల్వగుండ ప్రవహింపజేసిన, దానిశక్తి ఎన్నోరెట్లు పెరుగును. శక్తివంతము, పరిశుద్ధము నిశ్చలమైన మనసు ఒకే విషయముపై కేంద్రీకరించబడినపుడు జీవుని ప్రజ్ఞ (ఎరుక) అంతరంగపు అగాధములోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, అధ్యయన విషయమును గురించిన పూర్ణ సత్యమును తెలిసికొనును. అంతరంగపు అగాధము లోనికి చొచ్చుకొని పోవుకొలది, నెమ్మది నెమ్మదిగ ఒక్కొక్క కోశమును అధిగమించి, ఆత్మయొక్క ఆవరణము లోనికి ప్రవేశించును. ఆత్మను సమీపించు కొలది సత్యజ్ఞానానంద స్వరూపమైన ఆత్మస్పందనములకు ప్రతిస్పందించి సత్యస్ఫూర్తిని పొందును. ఒక కోశమునుండి మరియొక కోశము ప్రవేశించు తరి ఒక చిక్కని చీకటిలోనికి ప్రవేశించును. ఇది రెండుకోశముల సంధి. దీనినే (Critical state) అని శాస్త్రజ్ఞులు పేరిడిరి. భాగవత కారుడు 'అలోకంబగు పెంజీకటి' అని వర్ణించెను. జీవుడు తాను చేరులక్ష్యము నెరిగిన వాడగుటచే ఈ పెంజీకటి ఆతని దీక్షపై ఎట్టి ప్రభావము చూపజాలదు. ఈ దశ ఒక మూర్ఛాస్థితి వంటిది. ఇన్ని దినములు ఆధారముగ నుండి ఆలంబన లేకపోవుటచే, తాను పడిపోవుచుంటి

నేమోనని సంశయస్థితి పొందును. ప్రజ్ఞ ఒక లక్ష్యముపై సంధించిన బాణమువలె ఈ గాఢాంధకారమును చీల్చుకొనిపోవును. ఇటుల జీవుని ప్రజ్ఞ విశ్వాసముతో అధిగమించుటలో ఉషఃకాలము (twilight) వంటి కాంతి గోచరమగును. ఇదియే ఉత్తమలోకములోని దివ్యమైన కాంతిలో జీవుడు తాను ఈ వరకు మనసుచే పొందజాలని దివ్యానుభవమును పొందును. ఈ అనుభవమే 'స్ఫూర్తి' ఈ అనుభవమును తన మనోమయ కోశమున ముద్రితము చేయును. మరల భూలోక ప్రజ్ఞ పొందినపుడు తాను పొందిన జ్ఞానమును వెల్లడి చేయును. కాని ఈ జ్ఞానము ఎటుల కలిగినదో చెప్పలేడు. నాకు స్ఫురించినది' 'తోచినది' అని మాత్రమే చెప్పగలడు. ఇదియే ధీశక్తి యొక్క ప్రభావము.

ప్రతిస్పందించగల విషయ మెక్కడనుండునో అక్కడ ఎరుక యుండును

రూపము (form) ఎరుక (Conciousness) ఈ రెంటిని గురించి ఒకింత తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నింతము.

రూపమునకు ఒక ప్రదేశము, చోటు (space) అవసరము. రూపమునకు పరిమాణము కలదు. రెండురూపములకు మధ్యనున్నది దూరము. ఈ దూరమును కాలము (Time) సంయోగపరచుచున్నది. ఎరుకకు కాలముతో పని లేదు. దూరముతో పనిలేదు. ఏ గ్రహము పైగాని, ఏ నక్షత్రముపై గాని ఉన్న విషయమును ఎరుక పొందగలదు. ఎరుకకు మాధ్యమికము (medium) మనసు, ఈ మాధ్యమికము ఎంత పరిశుద్ధము, నిర్మలమై యున్న, ఆ మనసుద్వారా జీవుని లక్ష్యమును పొందును. ఎరుకకు అవరోధములు మనసులోని చాంచల్యత, చపలత, మాలిన్యము. ఈ మూడు అవ

రోధములు తగ్గుకొలది ఎరుకయొక్క ప్రభావము అత్యధికముగా వ్యక్త మగును. సిద్ధపురుషులైన మహాత్ముల యొక్క సూక్ష్మ దేహములు వినిర్మలములగుటచే, ఇచ్ఛామాత్రముగ వారి చైతన్యము (ఎరుక) విశ్వములో నెక్కడి విషయములైనను గ్రహించగలదు. వారి చైతన్యమును ఒక కరదీపికతో (Torch light) పోల్చవచ్చును. ఏ విషయముపై కరదీపికతో కాంతిని ప్రసరింపజేసిన ఆ వస్తువు సువ్యక్తము కాగలదు. ఆ రీతిగనే జీవుడు తన ఎరుకను ఏ విషయ ముపై లక్షింపజేసిన ఆ వస్తువు లేదా ఆ విషయము అత్యంత సులభ ముగ వ్యక్తమగును. బ్రహ్మాండము ఎక్కడనో లేదు. బ్రహ్మాండము పిండాండములో సంక్షిప్తమైయున్నది. ఈపిండము మానవునిహృద యము. హృదయగుహలో ఆత్మదేవుడున్నాడు. ఈఆత్మ అణువుకన్న చిన్నది.మహత్తుకన్న పెద్దది.కనుక బ్రహ్మాండభాండము ఆత్మలో నున్న పుడు జీవుడు, ఆత్మావలోకనము ద్వారా ఎరుకను ఆత్మతో సంధించుట వలన బ్రహ్మాండములోని ఏ విషయమునైనను తెలిసికొనగలడు.

ఈవిషయమును ఛాందోగ్యోపనిషత్ (8,3,1) చక్కగ వివ రించినది.

"అస్మాన్ ద్యావా పృథివీ, అంతరేవ సమాహితే
ఉభావాగ్నిశ్చ, వాయుశ్చ, సూర్యచంద్రమసా ఉభై
విద్యు న్నక్షత్రాణి, యచ్చాస్యేహాస్తి,
సత్యం తదస్మిన్, సమాహిత మితి"

'హృదయాకాశము' అను పదము ఆత్మయొక్క స్థానమును తెలియజేయు ఒక విలక్షణమైన వైదిక పరిభాషలోనిది. సర్వాంత ర్యామి యైన ఆత్మకు తెలియని దేది లేదు. ఎక్కడ ఏ నక్షత్రము లోనైన ఏ చిన్నస్పందనము ఉత్పన్నమైనను, అది బ్రహ్మాండము నంతను స్పందింపజేయును. ఒక కొలనులో ఒక చిన్నరాయి వేసిన,

ఆ రాయి పడుటచే ఏర్పడిన తరంగము మొత్తము కొలను నంతటను వ్యాపించినట్లు," విశ్వమనెడి మహాజలాశయములో ఎక్కడ ఏ చిన్న తరంగము ఉద్భవించినను అది విశ్వమునంతటను వ్యాపించునను విషయము భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేయుచున్నారు. The movement of a body here, affects the farthest star. స్థూలప్రపంచము విషయమిట్టిదయిన, సూక్ష్మలోకవిషయము చెప్పవలసిన పనిలేదు. సమస్త గ్రహ నక్షత్రాదులు ఆకాశములో తేలియాడుచున్నవి. వీనిలో ఎక్కడ ఏమాత్రము అలజడి కలిగిన ఆకాశతరంగములద్వారా విశ్వమంతయు వ్యాపించును.

భూలోకములోని విషయములు రూపములు మనకు సుపరిచితములు. కనుక ఈ లోకములో ఎక్కడ ఏ విషయములైనను తెలిసికొనదలచిన జ్ఞాత తన ఆత్మశక్తిచే, ఆ విషయములను తెలిసికొనగలడు. ఆత్మబలముచే, సౌరమండలములో ఏగ్రహమునకు గాని తన సూక్ష్మ శరీరముతో వెళ్ళగలడు. ఆత్మశక్తి అభివృద్ధిని పట్టి ఎక్కడ తనచైతన్యమునకు ప్రతి స్పందనము లభించునో, అక్కడ ఆ వస్తువులను విషయములను తెలిసికొనగలడు.

ఇంకొక విషయము కూడ తెలిసికొనవలసియున్నది. భూలోక రూపములకు కామలోక, మనోలోక రూపములకు అత్యంత వ్యత్యాసమున్నది. కామలోక రూపస్పందనములు పొందవలెనన్న, కామలోక జ్ఞానము అవసరము. ఈ జ్ఞానము లేనివారు కామలోకమునకు సూక్ష్మ శరీరముతో వెళ్ళిన, ఆ లోక జ్ఞానము లేమిచే భయభ్రాంతుడు కావచ్చును. కనుక ఇతర లోకములకు వెళ్ళుటకు పూర్వము ఆలోక పరిచయము పొందవలసి యుండును. ప్రథమ జ్ఞానదీక్ష పొందిన వారికే అట్టి జ్ఞానము లభించగలదు.

ఇంతకు గమనించ వలసిన విషయమేమనిన, జీవుని ఆవరించి యున్న ఉపాధులు పరిశుద్ధములగు కొలది, ఆతని ఆత్మ శక్తి ప్రభావము అధికమగును. ఈ ఆత్మశక్తి అభివృద్ధి యగుకొలది, ఆతని చైతన్య వికాస మభివృద్ధి చెందును. సూక్ష్మమగును, సుసూక్ష్మములగు స్పందనములను గ్రహించ గలడు. అంతర్‌దృష్టి అభివృద్ధియగు కొలది తన హృదయ గుహాలో నుండెడి ఆత్మలో పరమాత్మ స్వరూపమైన విశ్వము నంతను సందర్శించగలడు. కనుక ఏకాగ్రత అభ్యసించుట వలన జీవుడు తన్ను ఈ వరకు బంధించి యున్నవని భావించిన ఉపాధుల బంధమునుండి విముక్తుడై, స్వభావ సిద్ధమైన స్వేచ్ఛను, స్వాతంత్ర్యమును పొంది పరమమగు శాంతిని పొందగలడు. ఈ భావమునే భగవద్గీత ఉటంకించినది.

నాస్తి బుద్ధి రయుక్తస్య, నచాయుక్తస్య భావనా।
నచాభావ యతశ్శాంతి, రశాంతస్య కుతస్సుఖమ్?

అధ్యాయము 2 శ్లో॥ 66

దీనిభావమేమన ఏకాగ్రత లేనివానికి స్థిరత్వముండదు. స్థిరత్వము లేనివానికి శాంతిలేదు. శాంతి లేక సుఖము లభించదు.

ఏకాగ్రత - అభ్యాసము.

ఏకాగ్రత అంటే యేమో తెలిసికున్నాము. ఇక ఏకాగ్రత అభ్యాసాన్ని గురించి తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నిస్తాము.

సాధకుని స్వభావము 'భక్తి' అయిన అభ్యాసము సులభము. సాధకుడు తన ధ్యేయ మూర్తి యొక్క రూపమును తన మనః ఫలకముపై చిత్రించుకొని దానిపై మనసును కేంద్రీకరించుకొనవచ్చును.

ఇష్టమైన విషయమునందు మనసు సులభముగ సంలగ్నము కాగలదు. కనుక తన కత్యంత ప్రీతిపాత్రుడైన దేవతా మూర్తిని తన మనసులో ప్రతిష్ఠించుకొని ఆరూపముపై మనసును సంలగ్నముచేసి ధ్యానించ వచ్చును. ఇతర విషయములపై మనసు ఒకింత మరలినను, దానిని సులభముగ ధ్యేయమూర్తిపైకి తరలించవచ్చును. హిందువులు రామ కృష్ణ శివ, కేశవాది దేవతలను, క్రైస్తవులుఏసుక్రీస్తు, మేరీమాత, మరి ఇతర సత్పురుషులపైనను (Saints) బౌద్ధులు, బుద్ధుడు, నాగార్జున మున్నగువారిపైనను, పార్శీమతస్తులు జరుతుష్ట్ర)పైనను మనసును సంలగ్నము గావించి ధ్యానించవచ్చును. వీరు సాధకునకు అత్యంతప్రీతి పాత్రులగుటచే వీరి రూపములు సులభముగ చిత్రీకరించ వచ్చును. ఆ చిత్రముపై మనసును కేంద్రీకరించి ఏకాగ్రతను అభ్యసించవచ్చును.

కొందరికి మనసులో చిత్రీకరణ సాధ్యము కాకపోవచ్చును. అట్టివారు తమకు నచ్చిన ఆదర్శము (Ideal) పై మనసును కేంద్రీకరించవచ్చును. ఉదాహరణకు 'సత్యము' అను ఆదర్శము సాధకునికి ప్రీతి పాత్రమైన, సత్యమును మనసులో సుప్రతిష్టము గావించుకొని సత్యమును గురించి దీర్ఘముగ ఆలోచించవలెను. సత్యము ఎందుకు ఆదర్శముగా తీసుకోబడినది అను విషయమును మనసు యోచించవలెను. సత్యారాధకులైన మహాపురుషుల జీవితములో వారెట్లు సత్యమును అనుష్ఠించిరో, ఎన్నికష్టములు వచ్చినను, సత్యమును పట్టు విడువక తమ ధన ప్రాణములను సైతము త్యజించిరో వాటిని స్మరించ వచ్చును. అటులనే సత్యము బ్రహ్మకు పరరూపమైనదిగా భావించ వచ్చును. ఇదేవిధముగ, అహింస, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, పాతివ్రత్యము, త్యాగము మున్నగు భూమికలపై మనసును కేంద్రీకరించి సాధన గావించవచ్చును.

మరొక విధమగు సాధనలో తన ధ్యేయమూర్తి యొక్క సద్గుణములను గురించి యోచించవచ్చును. కరుణ అను సద్గుణము తనధ్యేయమూర్తి సద్గుణమైన ధ్యేయమూర్తి స్థానములో 'కరుణ'ను ప్రతిష్ఠించి తన ధ్యేయమూర్తి ఈ సద్గుణమునెట్లు జీవితములో ఎప్పుడు ఎట్లెట్లు ఆచరించెనో స్మరణకు తెచ్చుకొనవలెను. ఆలోచన ఒకక్రమ పద్ధతిలో ఆసద్గుణముయొక్క పరిధిని దాటిపోకుండ, ఆలోచనలను తైలధారవలె ఎడ తెగక నుండునట్లు మనసును నియమించవలెను. ఈ సద్గుణములను గురించి ఆలోచించుట వలన ఏకాగ్రత సాధించుటేగాక పాఠకుని మనసులోని సూక్ష్మాణువులు ఆ సద్గుణముయొక్క స్వరూపమునే పొంది, తద్వ్యతిరేకములైన రూపములను మనసు పొందకుండునట్లు కూడ చేయును. మనసు నియమింపబడుటచే, సాధకుడు ఈ గుణములను తనవిగా చేసుకొనును. 'యద్భావం తద్భవతి' అను సూత్రము ప్రకారము సాధకుడు ఆసద్గుణమును పొందినవాడగును.

సాధనలో సాధకునికి తెలియకుండగనే, మనసు ఇతర విషయములపై చల్లగా జారిపోవును. ఇది గుర్తించిన వెంటనే మరల మనసును తన లక్ష్యము పైకి తరలించవలెను. 'శనైశ్శనైరుపరమే బుద్ధ్యాధృతి గృహీతయా' అని ఈ సాధనను గీతలో బోధించినది. మరల మరల మనసును బుద్ధిచేత గ్రహించి ధ్యేయముపై నిలుపవలెను. ఇదే అభ్యాస క్రమము.

ఏకాగ్ర సాధన ఒక చక్కటి పరిశ్రమ. దేహారోగ్యము కొరకు సాధనచేయువాడు శరీరమును కష్టింపజేయును. కాని ఆ కష్టము ప్రతిష్ఠాకరము, ప్రయోజనకారి యగుటచే ఆ పరిశ్రమ బాధాకరముగ నుండదు. ఇట్లే ఏకాగ్రతారాధన మనసుకు పరిశ్రమనిచ్చి, అనేకాగ్రమైన మనసును ఏకాగ్రత పొందునట్లుగా చేయుట ప్రాథమిక దశకు కొంత కష్టముగ నున్నను, అది బాధగా తోచరాదు. అది

ప్రేమాత్మకమైన కర్మ (Love of Labour), ఆత్మానుభూతి పొందుట యను పరమప్రయోజనము కొరకు చేయబడుచుండుటచే ఈ సాధనము మరింత ఉత్సాహముతో చేయబడును. ఈ కృషిలో జీవునికి వాహనము, ఉపకరణము, సాధనమునైన మనసును అదుపు ఆజ్ఞలలో నుంచుకొనగల్గుటచే 'ధృతి' అధికమగును. ఈ వరకు బలహీనుడుగ వర్తించుచుండిన జ్ఞాత, బలిష్ఠుడై, తన సాధనమైన మనసును స్వాధీన పర్చుకొనగల్గుగును. ఈ వరకు బలవత్తరమై, తానే ప్రభువుగాభావించి రాజ్యమేలుచున్న మనసు తన యదార్థ స్థితిని తెలుసుకొని, తాను జీవుని ప్రగతిని ప్రగతికి అనుకూలమైన ఒక భృత్యునిగా వ్యవహరించ గలదు. అభ్యాస వైరాగ్యములచే మనసును నిరోధించవచ్చునని పతంజలి సూత్రములు బోధించుచున్నవి. నిరోధించబడిన మనసు జీవుని ప్రగతికి తోడ్పడుననుటలో సందియము లేదు.

ఒక విషయమును ఏకాగ్రతాసాధనకు భూమికగా గ్రహించి, ఆ విషయమును గురించి ఒక పరిధిలో ఆలోచించుట, ఒక చక్కని సాధన పద్ధతి. దీనిని Consecutive thinking అని మన సత్వ శాస్త్ర వేత్తలు పేర్కొనిరి. ఈ విధానమును ఒక ఉదాహరణముచే అవగతము చేసికొనుటకు యత్నింతము. ఒకచెట్టును ఏకాగ్రతా సాధనకు భూమికగా తీసికొందము. ఆలోచనాక్రమమిట్లుండును. చెట్టు ఏజాతికి చెందినది. ఏ ప్రాంతములో ఏపుగ పెరుగును, దీని గుణము లెవ్వి, దీని ఫలమున ప్రయోజన మేమి, దీని ఆకులు ఎందుకు పనికివచ్చును. దీని బెరడు, కొమ్మలు కాండము యొక్క ప్రయోజనమేమి, ఈ వృక్షము ఇంత అందముగా ఉపయోగవంతముగ సృష్టించిన సృష్టికర్త ఎవరు, ఆతనెంత శక్తివంతుడు, అని ఆలోచనా పరంపరను ఒకే ధారగా ఒకే పరిధిలో నుంచగలుగుట ఈ సాధన క్రమము.

ఇదిగాక మరొక సాధనకలదు. అది ఊహా చిత్రీకరణ సాధన (Visoalisation) ఒక అందము, ఆహ్లాదకరమైన మరుపునకు రాని ఒక

చక్కటిసంఘటనను ఊహించుట. తనకు ఇష్టులైన వారితో కాశ్మీరము లోని వనాంతరములోనున్న తరు నికుంజరుల గురించి సంస్మరించుచు ఆ దృశ్యమును మనః ఫలకముపై చిత్రించుకొనుట. ఒకభక్తుడు రాస లీలలో తానొక గోపికగా భావించుకొని వెన్నెలరేయిలో, యమునా నదీ సైకతములో, కృష్ణునికై వెదకును. ప్రతిచెట్టును, ప్రతిగుట్టను, ప్రతి లతానికుంజమును మీరుకృష్ణుని చూచితిరా? అని ప్రశ్నించుచు కృష్ణుని కానమిచే విరహావస్థ నొంది విలపించును; ఉన్నట్లుండి కృష్ణుడు అగుపించును. ఆతని వేణు నినాదమును గ్రోలి గ్రోలి మైమరచి నృత్యము చేయుచు తన్మయత నొందును. ఇట్టి ఊహా చిత్రణ వలన, భక్తుడు పరవశమొందును. ఈ విధమగు అభ్యాసముచే నెమ్మది నెమ్మదిగా చిత్తైకాగ్రతను సాధించవచ్చును.

పైన వివరించినట్లు భూమికపై తైలధారవలె మనసు నుంచి విచారించవలెను. దీనిని (Consecutive thinking) అని మనశ్శాస్త్ర వేత్తలు పేర్కొనిరి. అటులనే ఊహాచిత్ర సాధనకూడ (Visualisati on). ఈ రెండు పద్ధతులు ఏకాగ్రతను పొందజేయు సాధనా మార్గములు. పరుగులిడుచున్న మనసుయొక్క వేగమును తగ్గించి నెమ్మది నెమ్మదిగ దానిని, ధ్యానభూమికపై, కేంద్రీకరింపజేసి, క్రమక్రమముగ ధ్యానభూమికతో తాదాత్మ్యము పొందగల్గుటే, ఏకాగ్రత యని తెలిసికొననగును.

10)

8వ ప్రకరణము.

ఏకాగ్రతకు అవరోధములు -

(Obstacles to Concentration)

చపల చిత్తములు

ఏ జీవిపైనైనను ఒత్తిడి కలుగ జేసిన అది ప్రతిఘటించును. ఇది కార్యకారణ సిద్ధాంతములోని ఒక సూత్రము, విచ్చల విడిగా విహరించు మనసును అదుపులో పెట్టుటకు ప్రయత్నించిన, అది దాని కున్నంత శక్తిని వినియోగించి ప్రతిఘటించును. సాధనకు ఎదురగు మొదటి సమస్య, మనసు యొక్క ప్రతిఘటన. సాధనకు ఈ వర కటికన్న మనస్సు అధికముగ క్షుభితమగు చున్నట్లు తోచును. ఇది కేవలము ఒకభ్రమ. భూమి తనచుట్టూ అత్యంత వేగముతో పరిభ్ర మించుచున్నది. కాని దానిపైన నివసించుచున్న మనకు స్థిరముగా నున్నట్లు తోచుచున్నది. ఒక రాకెట్ ద్వారా భూమి కక్ష్యమును దాటిపోయి గమనించిన, అపుడు భూమి ఎంతవేగముగా పరిభ్రమించు చున్నదో తెలియును. అటులనే మానవుడు మనసుతో తాదాత్మ్యము నొంది యున్నంత కాలము మనసుయొక్క చాంచల్యత తెలియదు. కాని తాను మనసు కాదని దానినుండి విడివడుటకు ప్రయత్నించి నపుడు మనసుయొక్క చంచలత ఎంతటిదో తెలియవచ్చును. ఇదియే జీవుని భ్రమకు కారణము. ఈ సత్యమును తెలిసికొనిన తరువాత, మనసును అధీనము చేసుకొను యత్నము చేయును. పరమేశ్వరునితో పోరాడుటకు వెనుకాడని అర్జున నంతటి మహాబలుడు మనసుయొక్క చాంచలత్యను గమనించి విస్తుపోయి కృష్ణునితో ఇట్లా అంటాడు.

"చంచలంహి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢం
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరం"

(గీ 6 అ 34 శ్లో.)

కృష్ణుడు సమాధానముగా ఇట్లా అంటాడు.

అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలం
అభ్యాసేనతు కౌంతేయ వైరాగ్యేణచ గృహ్యతే
(గీ 6 అ 36 శ్లో).

దీని భావమేమన, 'కృష్ణా, మనసు చంచలము, ప్రబలము, ఉద్రేకముచేత కలత నొందునది, పట్టశక్యము కానిది. అట్టి మనసును నిగ్రహించుట వాయువును బంధించుట కంటే కష్టతరము." అవును. "మనసు చంచలమైనది. ఇందుకు సందేహము లేదు. దానిని నిరోధించుట కష్టసాధ్యమైనదే. కాని అసాధ్యము కాదు. దానిని అభ్యాసము వలన వైరాగ్యము వలన స్వాధీనము చేసికొనవచ్చును." అని కృష్ణునిసమాధానము.

అభ్యాస వైరాగ్యములచే స్వాధీనమైన మనసు, ఇతర భావ పరంపరల బారిపడకుండునట్లు అప్రమత్తతతో వ్యవహరించవలెను. స్థిరత్వము చెందిన మనసు ఇతర భావ పరంపరలచే సులభముగా ప్రభావితము కాదు. అట్టి అన్యభావములను వివేకముతో విమర్శించి, తన ప్రభువగు జీవుని ప్రగతికి అనుకూలముగాని భావములను తిరస్కరించును. జీవుని ప్రగతికి అవరోధము గలిగించెడి భావములు స్ఫురించిన వెంటనే అందుకు వ్యతిరేకమైన సద్భావములచే ఆ దుర్భావములను చెదరగొట్టవలెను. ఇట్టి అభ్యాసము చేయుచు రాగా, కాలక్రమేణ ఎట్టి ప్రయత్నము లేకయే మనసు దుర్భావముల తనలో చేరనివ్వదు. ఒక చక్రము వేగముగా తిరుగుచున్నపుడు ఒక రాతిని దానిపై విసరిన ఆరాయి ఆ చక్రము యొక్క భ్రమణ వేగమునకు దూరముగ పడిపోవునట్లు, విజాతీయములైన భావములను మనసు దూరముగా త్రోసివేయును. సూదంటురాయి, ఇనుమును ఆకర్షించునట్లు సజాతీయములైన భావములను మాత్రమే మనసు ఆకర్షించును.

కొందరు సూక్ష్మగ్రహణశక్తి కలిగి యుందురు. ఇది వారికి సహజముగ లభించినది. కాని అది అంత శక్తివంతమైనదికాదు. సుశిక్షితమై ఆత్మాభిముఖమైన మనసు చాల సూక్ష్మగ్రాహియైయుండును. అది ఒక ఫొటోగ్రాఫ్ ప్లేటువలె నిర్మలము, సూక్ష్మమునై యుండి, ఈలోక విషయములనేగాక సూక్ష్మలోక స్పందనములగూడ గ్రహించ గలదు. సుసూక్ష్మములైన ఉత్తమోత్తమములైన ఆధ్యాత్మిక విషయములను అతి సులభముగ అవగతము చేసికొనగలదు. ఇట్టి బుద్ధి కుశలత ఏకాగ్రతా సాధనవలన లభ్యమగును.

రాకూడని భావములను సుశిక్షితములైన మనసు ఎట్లు నిగ్రహించ గలదో ఈవరకు తెలిసికొన్నాము. ఈసందర్భములో మరొక్క విషయము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. చెడు తలంపులు కలిగినపుడు వాటిని నేరుగ ఎదుర్కొనక వాటిని ఉపాయముచే దూరము చేయ వచ్చును. కోపమును కోపముచే ఎదుర్కొనుట దుస్సాధ్యము అందువలన కోపగుణము మనలో అధికమగును. కాని కోపమును శాంతముతో ఎదుర్కొనిన కోపముయొక్క ఉగ్రత క్షీణించును. కనుక మనసుకు ఒక దుర్భావము స్ఫురించిన వెంటనే అందుకు వ్యతిరేకమగు సద్భావమును - పొందిన ఆ దుర్భావము దూరమగును. దుర్భావము యెడ ఉదాసీనతతో ప్రవర్తించిన, పోషణలేని మొక్కవలె అది నశించి పోవును. కనుక దుర్భావములను ప్రతిఘటించక, ఉదాసీనతతో వైముఖ్యతతో చూచిన అవి మన చెంత చేరజాలవు.

మన స్తత్వశాస్త్ర సిద్ధాంతము ప్రకారము మనసు సజాతీయమైన భావములనే గ్రహించును. మనసు సద్విషయముల స్మరించుచుండిన మనోద్రవ్యములోని ముదుక అణువులు నశించిపోగా స్థూలములగు దుర్భావములు మనసున ప్రవేశించజాలవు. విశ్వ మనోమయ ద్రవ్య మహాసముద్రమున అన్ని రకముల భావములుండును. ఈద్రవ్య

ములో ఒక భాగమైన సాధకుని మనసు, సద్భావపరంపరలతో పుష్టిని పొందుటచే అవి రక్షాకవచమువలె మనసును ఇతర భావములనుండి రక్షించును. ఉత్తమములు, లలితములు సూక్ష్మములైన భావములకే ఇట్టి సుశిక్షితమైన మనసు స్థానమొసంగును. కనుక నిరంతరము సద్భావములనే కలిగియుండునట్లు మెలగుచుండిన, మనసు దుర్భావములను పొందజాలదు.

దుర్భావములను సద్భావములచే నెదుర్కొను సాధనవలన మరియొక ప్రయోజనము కలదు. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తినిగురించి ఏదైన చెడుతలంపులు కలిగినగాని, అట్టివి వినినపుడు వెంటనే ఆవ్యక్తిలోని మంచిని, ఆతను చేసిన మంచిపనులనుగురించి యోచించవలెను. ఈ సాధనమువలన మనలోనున్న సద్గుణములు మరింతబలమును పుంజుకొనును.

ఎంతటివారికైన ఒక్కొక్కతూరి నిరాశ, నిస్పృహ కలుగుచుండును. అపుడు మహాత్ములు ఎంతటికష్టములను ఎదుర్కొనగల్గిరో, ఎంతటి ఓర్పుతో బాధలను సహించగలిగిరో జ్ఞాపకము చేసికొని, వారి కష్టముతో పోల్చి మనకష్టమెంత అని యోచించుట వలన నిస్పృహను దూరము చేయవచ్చును. మరియు ఇంతకన్న ఎక్కువ కష్టములు రాలేదుకదా అనియు 'అన్నియు మన మంచికొరకే' అనియు కష్టసుఖములు కావటికుండలనియు, అవి అనిత్యములు అనెడి పెద్దల సూక్తులను స్మరించిన మనసు కలత జెందదు. కలుగు కష్టములు మన పూర్వకర్మఫలితములు అనుభవించకతప్పనివి అటువంటివాటినిగురించి చింతించక ఉదాసీనముగా ప్రవర్తించుటవలన చీకు చిరాకు దూరము చేసుకొనవచ్చును.

మరొకపుడు ఎంత ప్రయత్నించినను చెడు తలంపులు విపరీతముగ మనసుపై దాడిచేయును. అపుడు ఆ దుర్భావములకు వ్యతిరేకములైన సద్భావములతో కూడిన పద్యములనో, గీతములనో పాడ

వలెను. లేదా వినవలెను. లేదా భగవన్నామము జపించవలెను. ఈ విధమగు సాధనచే దుర్భావముల దూరము చేసుకొనవచ్చును.

మరొక విషయము గమనించవలెను. మనసును ఎపుడు కూడ సోమరిగా నుంచగూడదు. సోమరి అయిన మనసు సైతానుకు కర్మాగారము అను నానుడి కలదు. (Lazy mind is devil's workshop) కనుక మనసుకు ఎపుడు ఏదో పని కల్పించవలెను. కొంచెము తీరిక గలిగిన మనసును సద్భావ ములచే నింపవలెను. లేదా ఏదైనా సద్గ్రంథపఠనము గావించవలెను. ఉత్తేజకరమగు మహాత్ముల సూక్తులను స్మరించుచుండవలెను. ప్రతినిత్యము ఉద్యోగ ధర్మముల నిర్వర్తించుటకు పోవునపుడు భగవంతునో లేక సద్గురువునో స్మరించవలెను. ఉదయమున నిద్రలేచినపుడు, రాత్రి నిద్రించబోవునపుడు భగవన్నామ స్మరణ పూర్వకములగు పద్యములనో, స్తోత్రములనో జ్ఞాపకము చేసుకొనవలెను. ఏ పనిచేయుచున్నను మనసు వెనుక సద్భావములే స్మరణకు వచ్చును. ఈ విధమగు శిక్షణచే మనసు నిర్మలమై, జీవుని శీఘ్రపురోగతికి తగిన ఉపకరణము కాగలదు.



ఏకాగ్రతా సాధనలో సంభవించగల ప్రమాదములు

The Dangers of Concentration

ధ్యానాభ్యాసము చేయువారు ప్రాథమికదశలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెను. అభ్యాసికి సత్వరముగ లక్ష్యము సాధించవలెనను కోరిక యుండుట సహజము. కనుక తొలుదొలుత అతి తీవ్రముగ సాధన కుప్రకమించును. దీనివలన కొన్ని ప్రమాదములు కలుగు అవకాశ మున్నది. శరీరారోగ్యము దెబ్బతినవచ్చును.

మనసుకు దేహమునకు ఎన్నెన్నో జన్మల అనుబంధము కలదు. దేహముయొక్క పోషణకు మనసు, మనసుయొక్క వికాసమునకు

దేహము పరస్పరము సహకరించుకొనుచుండును. దేహము అస్వస్థత చెందిన మనసు సరిగా పనిచేయదు. మనసు సరిగా లేకున్న దేహము కూడ సరిగనుండదు. ఆహారముకూడ సహించదు. నూటికి తొంభై పాళ్లు రోగములకు కారణము మనస్సే యని వైద్య పరిశోధనలవల్ల తెలియవచ్చినది. కనుక మనసుకు శరీరమునకు సామరస్యము చేకూర్చు విధముగ సాధన గావించవలెను.

కొన్ని చిన్నచిన్న విషయములు గమనించిన ఈ విషయము సుస్పష్టమగును. ఏ విషయమునైన తీవ్రముగ ఆలోచించునపుడు నుదుటిపై ముడుతలు పడును. ఒకే వస్తువును ఏకాగ్రముగా చూడవలసిన కనుచూపు దానిపై నిలచును. భయము కలిగినపుడు కన్నులు దిక్కులు చూచును. ధ్యానము చేయదలచిన శరీరము నిటారుగ నిలచును. కనుక దేహము మనసు ఈ రెంటికిని అత్యంత సన్నిహిత సంబంధము కలదని తెలిసికొని సాధన కుపక్రమించిన శరీరము ప్రమాదములకు గురికాదు.

క్రొత్తగ అభ్యాసము చేయునపుడు కండరములు బిగిసియుండును నరములు ఉద్రిక్తతను చెందును. దీనివలన ధ్యానాభ్యాసము చేత పొందవలసిన ప్రశాంతతకు బదులుగా శరీరము అశాంతికి లోనగును. నరములు ఒత్తిడివలన తలనొప్పి కలుగును. కొందరు ఈ విషయమును గమనించక అశ్రద్ధచేసి శరీరారోగ్యమును పాడుచేసుకొని సాధనను విరమింతురు.

కనుక ప్రాథమిక దశలో సాధన ఏకబిగింపుగ చేయక, కొద్ది నిమిషములు చేసి, సాధనను నిలిపి, దేహపరిస్థితిని గమనించవలెను. ధ్యానాభ్యాసమువలన శరీరము మనసు ప్రశాంతత పొందవలెను. కనుక ఎపుడు ధ్యానము బాధాకరముగ తోచునో వెంటనే దానిని విరమించవలెను. నెమ్మది నెమ్మదిగా ధ్యానసమయమును పొడిగించ

వచ్చును. ఒకే ఆసనములో కనీసము అరగంటయైన కదలక మెదలక కూర్చొనగలిగి యుండవలెను. ఇదియే 'స్థిరము సుఖము అయిన ఆసనము' (స్థిర సుఖ మాసనం - పతంజలి యోగ సూత్రములు) శుచి శుభ్రముగ నున్న ప్రదేశములో మెత్తటి చాప, దానిపైన జింక చర్మము, దానిపైన గుడ్డపరిచి స్థిరము సుఖముగనుండెడి ఆసనముతో ధ్యానము చేయుట కుపక్రమించవలెనని భగవద్గీత బోధించుచున్నది.

నరముల బిగించి శరీరమును బాధించునట్టి అభ్యాసము సాధకునకు ఉపయోగపడదు. ఈ విషయములో బెసెంటుగారు తమ స్వానుభవమును గురించి తెల్పిరి. ఒక దినము ధ్యానము చేయుచుండగా, బ్లావట్స్కీగారు ఆమెను గమనించి 'బిడ్డా, నీవు ధ్యానము రక్తనాళములతో చేయుచుంటివా'' అని హెచ్చరించెను. (My dear, you do not will with your blood vessels). ఆమె ధ్యానము చేయునపుడు నుదుటిపై రక్తనాళములు ఉబికి యుండుటను గమనించి బ్లావట్స్కీ సతి, ఆమెను హెచ్చరించెను. కనుక సాధన వలన నరములు రక్త నాళములు ఉద్రిక్తతను చెందకూడదు.

ధ్యానాభ్యాసము నరములలోని సూక్ష్మకణములపై (Cells ప్రభావము చూపును. సాధన తీవ్రమగు కొలది మనసు నిశ్చలమై, మనసు ద్వారా జీవుడు పనిచేయుటకు ప్రారంభించును. అట్టి తరి నరములలోని సూక్ష్మకణములకు మరింత పరిశ్రమ కలుగును. ఈ సూక్ష్మకణములు 7సుడులు కలిగి యుండును. (Spirillae) సామాన్య మానవునిలో ఈ సూక్ష్మకణములలో నాల్గు సుడులు మాత్రమే జాగృతమై యుండును. జీవునిశక్తి ఈ కణములలోని విభాగములలో అధికముగా ప్రవేశించవలసినపుడు ఈ వరకు పనిచేయని కణములలోని విభాగములలో సంచలనము కలుగజేయును. ఆత్మ శక్తి, బహిః ప్రసారమునకు ఈ కణములు వాహికలు. ధ్యానము తీవ్రతరము అగు

కొలది ఆత్మశక్తి ప్రసారము కూడ అధికమగుటచే ఈ కణములు జాగృతములగును. ఈ జాగృతి నెమ్మదిగ జరుగవలెను. కానితొందర పాటుతో ధ్యానము ఉధృతము చేసిన శక్తిపాతముయొక్క తీవ్రత వలన కణములు దెబ్బతినవచ్చును. దీని మొదటి సూచన మెదడు మాంద్యత పొందుట. రెండవ సూచిక తలనొప్పి. కనుక ఈ ప్రమాదములను జాగరూకతతో గమనించి వెంటనే అభ్యాసము నిలిపి వేయవలసి యుండును. ఈ కారణముచేత, అభ్యాసము ప్రాథమిక దశనుండి, నెమ్మదిగ, కొన్ని నిమిషములకు పరిమితముచేసి, క్రమక్రమముగ అభ్యాస కాలము పొడిగించవచ్చును. అభ్యాసము ప్రతినిత్యము ఒక నిర్ణీత సమయములో చేయనగును. అభ్యాసము కొన్ని దినములు చేసి మానుకొనుట వలన పురోగతి చెందుట దుర్లభము కనుక దీర్ఘ కాలము, నిరంతరము, శ్రద్ధాసక్తులతో విశ్వాసముతో సాధన చేయవలెను.

కొందరు హఠయోగాభ్యాసకులు మరొక విధమైన సాధన చేయుదురు. ఒక తెల్లటిగోడపై ఒక నల్లని చుక్కను పెట్టి, దానిపై దృష్టి కేంద్రీకరించుట, ఈ సాధనలో ముఖ్యాంశము. కొంతసేపు, ఆ నల్లచుక్కను తదేకదృష్టితోచూచుచురాగా, ఆనల్లచుక్క అదృశ్యమై తెల్లగ కనిపించును. అటులనే చూచుచురాగా సమాధిస్థితిని పొందగలరని చెప్పుదురు. ఈ ప్రక్రియ రెండు కారణముల బట్టి ప్రమాదకారకమైనది. నల్లచుక్క అదృశ్యమైనపుడు మెదడులో ఆ నల్లచుక్కయొక్క ప్రతిబింబముపడిన ప్రదేశము శూన్యమైనందున, మెదడులో ఆ స్థలము పనిచేయుట మానును. అందువలన మెదడుకు ఆ స్థలములో పక్షపాతము (Paralysis) ఏర్పడి ఆ ప్రదేశము పనిచేయ జాలదు. ఏ జ్ఞానేంద్రియమైనను అధికముగ ప్రకోపించుటచే యోగనిద్రవంటి

(Hypnosis) స్థితి పొందవచ్చును. కాని ఇందువలన పొందు ప్రయోజనము సున్న. ఈ పద్ధతి పాశ్చాత్య దేశములలో ప్రచారములో నున్నది.

ఈ సాధనా పద్ధతి వలన మెదడులో కొంత భాగము పనిచేయక పోవుట మాత్రమేగాక, సూక్ష్మలోక జ్ఞానము పొందుశక్తి కూడ మెదడు కోల్పోవును. కనుక ఆత్మశక్తి మెదడు ద్వారా బహిర్గతము కాజాలదు. సక్రమపద్ధతిలో సమాధి స్థితిని పొందిన యోగులకు ఆస్థితిలో పొందిన జ్ఞానమును స్థూల శరీరమునకు స్ఫురించును. మనసులో ఆయనుభవము ముద్రితమగును. వారి బాహ్యప్రవర్తనలో చాల మార్పు వచ్చును. కానిపై జెప్పిన సాధనలో సమాధి వంటి స్థితిలో పొందిన జ్ఞానము మనసునందు ము ద్రితము కాదు. సాధకుల బాహ్యజీవితముపై అది ఎట్టి ప్రభావమును చూపజాలదు. కనుక ఈ సాధన వృథాకాల యాపన, ప్రమాదకరము. ఆధ్యాత్మిక పురోగతి చెందగోరు సాధకులు ఇట్టి అభ్యాసము చేయుట శ్రేయస్కరము కాదు.

ధ్యానము (Meditation)

పతంజలి యోగ సూత్రములలోని అష్టాంగ యోగములో ధారణ ఆరవది. ధారణ తరువాత అభ్యసింప వలసినది ధ్యానము. ధ్యానము సాధకుని చైతన్యమును సమాధి స్థితికి చేరవేయును.

ధారణ అనగా మనసును ఏకాగ్రము చేసి ఒక పరిధిలో నిలుపగలుగుట. (దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా) ధారణలో సాధకుడు ధ్యాన భూమిక యొక్క నిర్ణీత ఆవరణలో ఆ విషయమును గురించిన అన్ని విషయములుగ్రహించుచు క్రమముగ ఆవిషయముపై ననే నిలిచియుండునట్లు మనసును నియమించుటయే ధారణ. ఇదియే ఏకాగ్రత యొక్క

లక్ష్యము. ఏకాగ్రమైన మనసు ధ్యాన భూమికయైన విషయముపై నిలచి దాని ఆంతర్యములో ప్రవేశించి దాని గురించిన పరిపూర్ణ జ్ఞానమును పొందును. మరొక విధముగ, చెప్పవలసిన, ఏకాగ్రత మనసును ధ్యానమునకు తగిన ఉపకరణముగ ఉపయోగించు సాధన. ధారణలో ఒక్కొక్క పర్యాయము లగ్నమై యున్న వస్తువునుండి మనసు పారి పోవచ్చును. కాని ధ్యానములో మనసు నియమించినంత కాలము నిశ్చలమై ఆ ధ్యానభూమిక పైననే నిలచియుండును. ధ్యానము యొక్క పరిపక్వస్థితి సమాధి. సమాధిలో మనసు యొక్క వృత్తులు లేవు. వస్తువుయొక్క చైతన్యము మాత్రము ఉన్నది. ధారణ ధ్యాన సమాధులు తుదకు ఒకటిగా యగును.

ఆధ్యాత్మిక జీవితము జీవించదలచిన ప్రతి సాధకుడు ప్రతి దినము కొంత కాలమును ధ్యానసాధనకు ప్రత్యేకించవలెను. దేహారోగ్యమునకు ఆహారము ఎట్లు అవసరమో, సూక్ష్మదేహముల ప్రగతికి ధ్యానము అంత అవసరము. కనీసము ఒక అరగంట కాలమైన, ప్రాపంచిక విషయములకు ఎట్టి సంబంధము లేక ఏకాంతముగ ధ్యానాభ్యాసము చేయవలెను. ముందుగా అనేకాగ్రమైన మనసును ఏకాగ్రము చేయ ప్రయత్నించవలెను. మనసు నిలువదు. పరుగులెత్తును. కాని దానిని మరల మరల పట్టితెచ్చి ధ్యాన భూమికపై నిలుపవలెను. "శనైశ్శనైరుపరమేద్ బుద్ధ్యాధృతి గృహీతయా" అని గీతలో భగవంతుడు సాధనా క్రమమును వివరించినాడు. ఈ అభ్యాసము చేయుచురాగా క్రమక్రమముగ మనసు ఏకాగ్రము కాగలదు. ఈ సాధన ప్రతినిత్యము ఒకే నియమిత కాలములో గావించవలెను. కొంతకాలమునకు మనసు స్వాధీనమై ధ్యానము చేయు యోగ్యత పొందును.

ఏకాగ్రమైన మనసు గల సాధకుడే భగవత్సాక్షాత్కారము పొందగలడు. భగవంతుడు ఎన్నో రూపములలో వ్యక్తమగు

చున్నాడు. అన్నిటికి సన్నిహితుడై ప్రతి ఒక్కరి హృదయములో వెలసినాడు. ఆత్మ భగవ దంశ కనుక ఏకాగ్రమైన మనసు అంతర్ముఖ మైనపుడు, సాధకుడు ధ్యానము సమాధి వ్యవస్థలపొంది, ఆత్మదేవుని సాక్షాత్కారము పొందును. అపుడు పొందు ఆనందము వర్ణనాతీతము. నెమ్మది నెమ్మదిగా ఆత్మసాక్షాత్కారముచే పొందిన అనుభవమును, స్థూలేతర కోశములకు పొందజేసి, తుదకు తన నిత్య జీవితములో ఆత్మసాక్షాత్కారమువలన పొందిన దివ్యజ్ఞానానుభవమును నిత్య జీవితములో ప్రతిబింబింపజేయును. అట్టి సాధకుని కర్మలు అత్యంత కుశలములు. అందచందములతో అలరారు చుండుననుటలో సందియము లేదు.

ఎవరు ప్రపంచములో నివసించుచూ, ప్రపంచవాసనల ప్రభావమునకు లోనుగాక అంతర్ముఖులై యుండగలరో, అట్టివారు సముద్ర మధ్యముననున్న పర్వతమువలె అలలతాకిడి పొందుచున్నను స్థిర చిత్తులై ప్రాపంచిక అలజడులకు ఏమాత్రము చలించక తమ కర్మలను అందముగా చేయుచు, తాము ఆనందించుచు సోదర ప్రాణివర్గమునకు సంతోషము కలుగజేయుచుందురు. ఇట్టివారు తమ జీవితములో ఒక క్షణమునైనను వృధాచేయరు. వారు ఇంద్రియములకు ప్రభువులు, పరిస్థితులకు ప్రభువులు. అనంతశక్తి సమన్వితులు, సర్వశక్తి సమన్వితుడు అభయుడు నగు పరమాత్మ సందర్శనము గావించిన వారగుటచేతనే పరమాత్మశక్తి వారిద్వారా ప్రసారమగుచున్నది. ఆత్మవేత్త అభయుడు. పంచభూతములు అతని స్వాధీనములు.

కనుక ఇట్టి శక్తులను పొంది ఆనందమును పొందజేయుటయే ధ్యానాభ్యాసమువలన కలుగు సత్ఫలము. అందులకే ధ్యానాభ్యాసమున కింత ప్రాముఖ్యత యొసంగబడినది. ధ్యానము జీవిత పరమావధికి నిశ్చితమైన చక్కటి రాజమార్గము అని చెప్పుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

- ౦ -

తొమ్మిదవ ప్రకరణము

మనశ్శక్తిని బలపర్చుట

The strengthening of Thought Power

ఇంతవరకు మనసు, సంకల్పములు, మనోనిగ్రహము,మనశ్శక్తిని గురించి అధ్యయనము చేసినాము. "మనసు మానవుని బంధమోక్షములకు కారణము" అను ఆర్యోక్తి సుప్రసిద్ధము. మనసు వేదాంత విచారము చేయుటకు సుశిక్షితము కావలెను. వేదాంతముయొక్క పరమలక్ష్యము - దుఃఖవిముక్తి, ఆనంద ప్రాప్తి. వేదాంత విచారము కేవలము అధ్యయనముతో ఆగిపోక ఆచరణాత్మకము కావలెను. కేవలము వ్యక్తిగత బంధమోక్షములకు మాత్రమే పరిమితముగాక, మానవాళియొక్క బంధవిముక్తికి తోడ్పడవలెను. ఇంతేగాక పరలోకవాసులకుగూడ ప్రయోజనకారి కావలెను. ఇన్ని ప్రయోజనములు సమకూరవలెనని మనశ్శక్తి మరింతబలిష్టము కావలెను. మానవాళి పురోగతి త్వరితము గావించుటకు సమస్తలోకములకు శుభము కలిగించుటకు, మనసెట్లు బలిష్టము కాగలదో ఒకింత యోచింతము.

'సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన' అని యోగి వేమన అన్నాడు. మనము చేయు కృషినిబట్టి ఫలితము అంతంతగా నుండును. ఇది ప్రకృతిధర్మము. స్థూలశరీరము ఆరోగ్యవంతముగ నుండవలెనని వ్యాయామము అత్యవసరము. క్రమశిక్షణతోగూడిన వ్యాయామము వలన దేహములోని కండరములు, నరములు బలమును పొంది మరింత శక్తివంతములగును. ఇదేరీతిగ మనసునకు తగినవ్యాయామమును, శిక్షణనునొసంగిన మనసు బాగా అభివృద్ధినొంది, మరింతశక్తిని పొందును.

పరిణామముయొక్క ఉద్దేశము. జీవుడు తన ఉపాధుల ద్వారా ఆత్మశక్తిని బహిర్గతము గావించగల్గుటయే. ఇందుకొరకు ఉపాధులు

విస్తృతములు, పరిశుద్ధములు, శక్తివంతములు కావలెను ఈ వరకు సాధనవలన మనసును మలదోషములనుండి యెట్లు తరించి పరిశుద్ధము కాగలదో తెలిసికొనినాము. ఇపుడు మనసు సువిశాలము శక్తివంత మెట్లగునో తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నింతము. వ్యాయామముచే స్థూల దేహము బాగుగ పెరుగుటయేగాక, శక్తివంతమయినట్లు, మనసు కూడ సాధనచే క్రమశిక్షణచే చక్కగ అభివృద్ధి నొందగలదు.

సాధన దీర్ఘకాలము నిరంతరము పట్టుదలతో గావింపవలెను. క్రమపద్ధతిలో మనసు సుశిక్షితముగావించిన, మనోమయద్రవ్యము లోని స్థూలాణువులు అంతరించి సూక్ష్మాణువులకు స్థానమొసంగును. ప్రతినిత్యము క్రమము తప్పక సాధన గావించుచుండిన కొంత కాలము నకు సూక్ష్మాణువులు బలమును పుంజుకొని స్థిరపడును. అపుడు స్థూలాణువులకు మనసులో స్థానము లభించదు, అటుగాక కొన్ని దిన ములు సాధనజేసి మరలచేయకున్న మనోమయదేహము, మరల యథా స్థితికి వచ్చును. కనుక ఇట్టి క్రమశిక్షణలేని సాధన వ్యర్థము. చిన్న తనములో సక్రమముగ వ్యాయామముచేసిన స్థూలదేహము ఆజన్మాం తము ఆరోగ్యముగ నుండుట మన మెరుగుదుము. కనుక ప్రాథమిక దశలో ఎడతెగక సాధన దీర్ఘకాలముచేసిన, కొంతకాలమునకు మనసు శక్తివంతమై మోటురకపు అణువులకు ఏ మాత్రము చోటివ్వదు. అంతేగాక సాధన వలన మనసు సువిశాలమగును. సువిశాలము, సూక్ష్మమును, బలిష్టమగును. మనసు జీవుని ఆత్మశక్తుల ప్రకర్షణకు తగిన ఉపకరణముగ రూపొందగలదు.

సద్విషయముల గురించి దీర్ఘముగ నిరంతరము ఆలోచించుట వలన మనసులోని సూక్ష్మాణువులసంఖ్య అభివృద్ధి చెందును. సద్విష యముల స్మరణవలన దుర్విషయముల గురించిన ఆలోచనలకు స్థానము లేనందున, దుష్ట సంకల్పములను పొందజేయు స్థూలాణువులు పోషణ

లేక మనసు నుండి అంతరించి పోవును. ఎక్కువగా ఆలోచించుటవలన మనసు మరింత పెరుగును. ఆలోచనల మంచిచెడుగులను బట్టి మనసు యొక్క విశిష్టత Quality ఆధారపడి యుండును. (The amount of thoght determining the growth of the body and the quality of the thought is determines the kind of method employed in the growth.)

మనసు ఎక్కువగా ఆలోచించు కొలది, మనసుకు బాహ్యోప కరణమైన మెదడుకూడ అభివృద్ధినొందును. ఎక్కువగా ఆలోచించెడి మేధావుల మెదడు, సామాన్యకార్మికుని మెదడుకన్న పరిణామము లోను, తూకములోను ఎక్కువగ నుండునని శాస్త్రజ్ఞులు వారి పరిశో ధనల వలన తెలియజేసిరి. మనసు ఎప్పుడు మంచి ఆలోచనలు కలిగి యుండిన, అది సువిశాల మగుటయేగాక, సునిశితము సూక్ష్మము నగును. ఈ కారణమువలన మనసుకు ఉపకరణమైన మెదడుకూడ అభివృద్ధిని చెందును. మనసు మెదడు అభివృద్ధి చెందుటవలన ఆత్మ శక్తి ప్రకాశము అత్యధికముగ బహిర్గతము కాగలదు.

సాధన క్రమబద్ధముగ నుండిన, సత్ఫలితములు అతి శీఘ్రముగ పొందవచ్చును. ప్రతిదినము క్రమము తప్పక సాధకుడు తన కిష్టమైన సద్గ్రంథమును అధ్యయనము చేయవలెను. ఆ గ్రంథములో ఒకటి రెండు వాక్యములు నెమ్మదిగా చదివి మననముచేసి ఆ వాక్యముల భావమును చక్కగ అవగతము చేసుకొనవలెను. చదివిన కాలము కంటె మననము చేయుకాలము కనీసము రెండంతలుండవలెను. "ఐదు నిమిషములు చదివిన అర్ధగంట ఆవిషయమునుగురించి మననము చేయ వలెను" అని బ్లావట్స్కీ గారు ఉద్బోధించిరి. ఈ విధముగ మనసును సుశిక్షితము గావించిన, యోచనాశక్తి బాగుగా పెరుగును. అంతియే గాక. ఆలోచనలో నూతనమగు విషయములుకూడ స్ఫురించును. కొన్ని మాసములలో సాధకుడు చేయు దైనందిన వ్యవహారములో

ఎంతో మెలకువ, నైపుణ్యత గూడ గోచరించును. కృషినిబట్టి అభివృద్ధి విదితమగును. ప్రాథమికదశలో ఈ సాధన అరగంటయైన చేయవలెను. లేదేని కనీసము 15 నిమిషములైన ఇందుకై వినియోగించవలెను.

ఈ క్రమశిక్షణ వలన మనసు నిర్మలమగుటేగాక ఆత్మశక్తి మరింత బహిర్గత మగును. ఆత్మశక్తికి వాహికలగు మెదడు, మనసు అభివృద్ధి చెందును. శక్తిని పుంజుకొనును. క్రమశిక్షణ వలన మెదడు, మనసు శక్తివంతము లగునని శాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరించిరి. కాని అవి ఆత్మశక్తి ప్రకర్షణ కత్యధికముగ ఉపయోగ పడునను విషయములగూర్చి మిన్నకున్నారు.

అజుడు, నిత్యుడు, శాశ్వతుడు, అప్రమేయుడునగు ఆత్మదేవునకు దేహము దేవాలయము వంటిది. దేహేంద్రియములు, మనసు ఆత్మశక్తి ప్రసరణకు అనుకూలించు ఉపకరణములు ఈసాధనములు విస్తృతములు, విశుద్ధములగుకొలది ఆత్మప్రకాశము అధికముగా బహిర్గతము కాగలదు. ఇట్టి నిశ్చితమైన జ్ఞానమును పొందిన సాధకుడు మరింత ధైర్యముతో ఉత్సాహముతో, సాధన గావించి చక్కటి పురోగతి నొందగలడు. ఆత్మ, సత్య, జ్ఞానానంద స్వరూపము. ఆత్మలో అనంత జ్ఞానము ఎక్కడనో వెలుపలినుండి రాదు. మన లోపలనుండియే పెల్లుబుకును. జ్ఞాన గంగ అంతర్వాహినియై ఉన్నది. బహిర్గతియై లోకకల్యాణ మొనరించుటకై వేచి యున్నది. పూర్వజన్మల దుష్కర్మముల ఫలితములను మలినమగువాసనలు జ్ఞానమును ఆవరించి యున్నవి. ఈ వాసనలు సాధనచే తొలగిన జ్ఞానగంగ యథేచ్ఛగా బహిర్గతమగును. ఈ జ్ఞానశక్తి విరగనిది, తరగనిది. ఈ దివ్యమైన ఆత్మశక్తి. విశ్వకారణుడు, విశ్వంభరుడు, నైన పరమాత్మయొక్క అనంతమైన చిత్ శక్తితో అవిభాజ్యమై వెలయుచున్నది.

సాధనకు అలసత తీవ్రమగు అవరోధము. అలసతకు కారణము ఉపాధులయొక్క లోపము. ఉపాధులలోని లోపములను సవరించిన, అంతర్గతమైన శక్తులు బహిర్గతములు కాగలవు. జీవుని అంతఃప్రేరణ వలనను దేహము తాను కాను, దేహము ఉపకరణమను జ్ఞానము పొందుటచేతను, తన గమ్యమేదో తెలిసికొని దాని పొందవలెననెడి ఇచ్ఛాశక్తి ప్రేరణవలన అలసత, మాంద్యము తొలగును. సాధన మరింత తీవ్రతమమగును.

పూర్వజన్మ కర్మల ప్రభావముచేతనే ఈ జన్మలో ఉపాధులు నిర్మితములైనవి. ఆ పూర్వజన్మ వాసనలే ఈనాడు ఉపాధులశక్తులను పరిమితము చేయుచున్నవి. అంతకుముందు జన్మకన్న పూర్వపు జన్మలో ఒకింత పురోగమించితిమి. ఈ జన్మలోకూడ సాధనచే మరింత అభివృద్ధిని సాధించగలము. ఈ పురోగతికి కారణము ఆత్మశక్తి ప్రేరేపణయే. ఇచ్ఛా జ్ఞాన క్రియాశక్తులు ఆత్మకు సంబంధించినవి. ఇచ్ఛ, జ్ఞానమును ప్రేరేపించును. జ్ఞానము క్రియను పురికొల్పును. ఈ విధముగ సాధకుడు తన ఇచ్ఛాశక్తి ప్రాభవముచే ఉపాధుల అభివృద్ధికై తీవ్రమగు సాధనచేసి ఉపాధులు మరింత విశుద్ధములై, సూక్ష్మములై ఆత్మప్రకర్షణకు అనుకూలములగు వాహికలుగ రూపొంది సాధకుని ప్రగతికి అత్యధికముగ తోడ్పడగలవు.

సాధన, దీర్ఘకాలము నిరంతరము చేయవలెను. ఎంతకాలము అనిన, "జీవితాంతము" అని ఒక సాధకశ్రేష్ఠుడు సమాధానము చెప్పెను. 'అనేక జన్మ సంసిద్ధిం తతో యాతి పరాంగతిం' అని భగవద్గీత సాధనా కాలమును గురించి చెప్పినది. దీర్ఘకాలము మాత్రమే గాక, నిరంతరము అభ్యాసము గావించవలెను. నాల్గుదినములు పట్టుదలతో చేసి, వదలిపెట్టిన ఉపాధులు మరల పూర్వస్థితినే పొందును.

అభ్యాసము ఎడతెగక తైలధారవలె అవిచ్ఛిన్నముగ గావించవలెను నిత్యానుష్ఠానము క్రమబద్ధముగ జరుగుచుండవలసినదే. మనసు అతి జిత్తులమారిది. బలిష్ఠమైనది. కొంచెము అవకాశము లభించిన మరల పూర్వస్థితికి వచ్చును. కనుక సాధనను నిత్యము నిరంతరము గావించ వలెను. కనీసము అయిదు నిముషములైన అభ్యాసము జరుగవలెను.

చింత

(Worry)

దేహకష్టమువలన మానవదేహము కృశించదు. కాని చింత వలన అతిత్వరలో ముసలివాడయినట్లు అగుపడును. (People age more by worry than by work) దేహకష్టము ఎపుడో మితిమీరినపుడు తప్ప, మనసుపై ఎట్టి ప్రభావముచూపదు. దేహ కష్టమువలన దేహము ఆరోగ్యవంతముగ నుండునే గాని బలహీనత చెందదు. కాని 'చింత' మనసు రాపిడిచే కృంగదీసి కొంతకాలమునకు దానిని నిర్వీర్య ముగ చేయును. ఆలోచనాశక్తి కోల్పోవును. అందుకే పెద్దలు 'చింత'ను ఒక 'చితితో' పోల్చిరి. చితిలో దేహము ఒకటి రెండు గంట లలో కాలిపోవును. కాని చింత, దీర్ఘవ్యాధివలె మనిషిని ప్రతి నిమి షము కాల్చి క్రుంగదీసి నిర్వీర్యుని గావించును.

'చింత' అనగా నేమి? ఒకే కోవకు చెందిన తలంపులు కొద్ది మార్పులతో పదేపదే భావరూపములను సృష్టించి, జ్ఞాత ఎదుట నుంచును. కల్లోలితమైన సముద్ర మధ్యనున్న నావవలె జ్ఞాత వూగిస లాడును. అందుచేత జ్ఞాతకు దిక్కు తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడును. అపరిష్కృతములైన భావనాపరంపరలతాకిడిని 'చింత' అని నిర్వచించ వచ్చును. ఎక్కువగ కష్టించిన దేహాంగములు, పనిచేయక మిన్నకుండి

నపుడుకూడ అలవాటు ప్రకారం (Automatic) ప్రకారము కదులు చుండునట్లు మనసుకూడ అపరిష్కృత ఆలోచనలను విపరీతముగ సృష్టించుటచే ప్రశాంతముగ నుండజాలక అలవాటు ప్రకారము మరల ఆ ప్రాత భావపుంజములనే పొందుచుండును. ఒక పనికి అలవాటైన ఇంద్రియము అలవాటుప్రకారము అదేపనిచేయుట కుద్యమించు నట్లు మనసుకూడ, ఒకపరిధిలోనే ఆలోచించుచుండినదైన, మరల దాని ప్రమేయము లేకయే ఆ యాలోచనల చేయుచు, జీవుని ఖేద పరచుచుండును. జ్ఞాత, తాను స్వయముగ నిర్ణయములు చేయలేక స్తబ్ధత నొందును. సమస్య పరిష్కారము కాలేదు. భవిష్యత్తును గురించిన భయముదీనికితోడగను. దీనివలన మరింత అలజడి కలుగును. మనసు మెదడు తోడుదొంగలవంటివారు. ఒకదానికి మరొకటి తోడు. మనసు క్షుభితమైన, మెదడు పనిచేయదు. మనసుచేత కల్పితములైన భావపరంపరను జ్ఞాత నిరాకరించినను, మరల ఆ భావములను అతని యెదుటనుంచి జ్ఞాతను విభ్రాంతుని చేయును. కలతజెంది అసక్తు డగును. ఈ స్థితికి కారకుడు తానే. మనసుతానే అని దానితో తాదాత్మ్యమునొందుటచే మనసు ఆడించినట్లు జ్ఞాత ఆడుచున్నాడు.

ఈ విధముగ అలవాటుకు లోనైన మనసులోను తన మెద డులోను ఒకే విధముగు (గాడి "స్రవంతి" ఏర్పడును. తప్పని సరియైన వేరు పనులవత్తిడి యున్నపుడు తప్ప ఇతర కాలము నందు, ఆలోచనలన్నియు ఈ వరకు నిర్మించబడిన స్రవంతి చేరుటచే మనము మరల ప్రాత ఆలోచనలనే చేయ మొదలిడును. 'భయము' వలన కలిగిన 'స్రవంతి' వలెనే, ప్రేమవలన ఏర్పడిన స్రవంతి కూడా జీవునికి ప్రేమను గురించిన ఆలోచనలనే ప్రేరేపించుచుండును. గత్యంతరము లేని పరిస్థితులలో తప్ప మిగత సయములలో అలవాటుకు లోనైన భావస్రవంతికే మనసుచేరి, మరల అదే భావరూపముల సృష్టించి జ్ఞాతను కలవరపెట్టును.

చింత అనగా నేమో, అది ఎందుకు కలుగునో తెలుసుకున్నాము. ఈ చింతనుండి జ్ఞాత ఎట్లు విముక్తి పొందగలడో తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నింతము. చింతవలన మనోమయ ద్రవ్యములోనొక స్రవంతి యేర్పడి, నీరు పల్లమునకు చేరునట్లు అన్ని భావములు ఆ స్రవంతి లోనికే చేరుటచే వేరొక్క ఆలోచన తోచుబడి కాజాలదు. కనుక చింతకు భిన్నమగు మరియొక శ్రవంతి యేర్పడునట్లు ప్రయత్నించిన చింత తొలుగును. చింతకు లోనైన వారు మనసుతో తాదాత్మ్యము నొందక, ఆత్మవిశ్వాసము అభివృద్ధిగావించుకొనవలెను. తాను మనసు కాదని మనసు తన ఉపకరణము మాత్రమేనని, మనసు చెప్పినట్లు, తాను వినవలసిన పనిలేదని మానవుడు తెలిసికొనవలెను. చింతకు ఎక్కువగా ప్రోద్బలము చేయునది 'భయము' ఆత్మవిదునకు భయము అనునది లేదు. ఆత్మ అభయుడు. కనుక 'తాను ఆత్మను' అను భావము పొందుట కొరకు ప్రతిదినము నిద్రపడకనే తాను ఆత్మను అని దృఢముగ సంకల్పించవలెను. నేను ఆత్మను, ఆత్మ శాంతి స్వరూపము, ఆత్మ అత్యంత బలము కలది. ఆత్మనే నేనే నేనే ఆత్మను అను (The self is place, The self is strength, That self am, I am that self) ఆత్మప్రేరణ పూర్వకమైన వాక్యములను పలుమారు జపించవలెను. (సంధ్యావందనములో ఓజోసి, సహోసి, బలమసి, భ్రాజోసి, దేవానాం ధామనామాసి) అనే ఆత్మప్రేరణ పూర్వకమైన మంత్రములు కలవు. ప్రతినిత్యము ఈ మంత్రము ఉపాసకుడు జపించును. ఈ విధముగ ఆత్మప్రేరణ పూర్వకమైన వాక్యములను జపించుటచే, ఆత్మస్థైర్యము లభించి, చింతకు మూలమైన భయము తొలుగును. 'సర్వభయ సంహారిణిమైన ఆత్మతానే' అను భావము పొందుట వలన చింతకు వ్యతిరేకమైన ఉత్తమ శ్రవంతి మనోమయ ద్రవ్యములో ఏర్పడును. దీనివలన చింతయొక్క ప్రభావము సన్నగిల్లి, మనసు ప్రశాంతత పొందును.

చింతను పారదోలు మరియొక ఉపాయము గలదు. అది కర్మ సిద్ధాంతముపై అచంచలమైన విశ్వాసమును పొందగల్గుట. సువిచారము వలన సత్యమును తెలుసుకొనగలము. చింతకు మూలమేమి అను విషయమును విమర్శ చేసిన, బహుశా అట్టి సంఘటన తనపూర్వజన్మ కర్మ ఫలితమని తెలిసికొనవచ్చును. కర్మ ఋణము తీర్చక తప్పదు. అట్టి యెడ చింతించి ప్రయోజనము లేదు. మీదుమిక్కిలి చింతించిన మరొక్కింత, ఆగామికర్మకు ఒడిగట్టినవారలమగుదుము. కష్టసుఖములు కావడికుండల వంటివి. 'ఆగమా, అపాయినా, అనిత్యాంతాంతి తీక్ష స్వభారత' (అనిత్యములు, క్షణికములు అయిన కర్మల గురించి యోచించకుము) అని భగవద్గీతలో కృష్ణుడు ఉద్బోధించెను. కనుక అనిత్యములైన వాటిని గురించి యోచించక, వాటిని ధైర్యముతో ఎదుర్కొననగును. (Face events boldly). ఇది చింతనా పారదోలు విచారణ (జ్ఞాన) పద్ధతి.

ఇక భక్తిపరమైన మరొక మార్గము కలదు." శివుడు తలంచనిది చీమైనా కుట్టదు." అనే నానుడి కలదు. పరిణామము ఈశ్వర సంకల్పము. కనుక మనకు సంభవించెడి ప్రతి అంశము భగవత్సంకల్పము వలన కలిగినదే. ప్రేమ స్వరూపుడైన భగవంతుడు తన బిడ్డలైన జీవులకు మేలు కలుగవలెనని భావించుటచే, కష్టసుఖములు కలుగును. కనుక ఈశ్వర ప్రణాళికలో కష్టసుఖములు సంభవించుట మనమేలు కొరకే అని తెలిసి కొననగును. (Every thing is for our good). కనుక అచంచలమైన భగవద్విశ్వాసముతో సర్వసమర్పణ బుద్ధితో మనకు సంభవించెడి సంఘటనలన్నియు భగవత్ప్రసాదములేలనిభావించవలెను. 'చింతవలదు శ్రీకాంతు డుండగ' అని భక్తుడు గానము చేసెను. 'నీట ముంచిన పాలముంచిన నీవేదిక్కు' అని త్యాగరాజు భగవంతుని శరణుపొందెను. కష్టములు వచ్చినపుడు ఇంతకన్న ఎక్కువ కష్టము రాలేదు అని తృప్తి చెందవలెను. (Think it is no

worse). 'సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణంవ్రజ' అనియు 'అనన్యాశ్చింతయంతోమాం, యేజనాం పర్యుపాస్యతే, తేషాం నిత్యాభి యుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహం' ధర్మాధర్మ విమర్శల నన్నిటిని వదలి నన్నే శరణు పొందుము. నిన్ను సర్వపాప విముక్తుని గావింతును. భగవంతుని అనన్యభక్తి చేత యెవరు భజింతురో వారి యోగక్షేమములను భగవంతుడే చూచుకొనును,' అని భగవద్గీతలో అవతారమూర్తియైన భగవంతుడు అభయమిచ్చి యున్నాడు. కనుక భగవంతుని శరణు పొందిన చింత తొలగును శాంతి లభించును.

ఆలోచన - ఆలోచన చేయకుండుట
(Thinking and ceasing to think.)

ఆలోచనచేయుటవలన మనసు కెంత బలము శక్తి సమకూరునో, మనసులో ఏ ఆలోచన లేక ఖాళీ యుండగల్గుట వలన కూడ అంతబలము శక్తి లభించును. ఆలోచించవలసి వచ్చినపుడు గాఢముగ ఏకాగ్రతతో ఆలోచించవలెను. పని ముగిసిన తర్వాత మనసుకు విశ్రాంతి యొసగవలెను. ఒక యంత్రముచే కొంతపని జరిపిన పిదప దానిని కొంతసేపు ఆపివేయుదుము. అటుల ఆ యంత్రమునకు ఒకింత విశ్రాంతి కల్పించిన ఆ యంత్రము అధికమగు రాపిడికి లోనుకాదు. అదేవిధముగ మనసనెడి అత్యద్భుతమైన సాధనమునకు కూడ తగిన విశ్రాంతినిచ్చుట అత్యావసరము. ఒకపనిముట్టును అవసరమున్నపుడు ఉపయోగించి, అవసరము లేనపుడు దానిని శుభ్రపరచి భద్రపరచిన ఆ పనిముట్టు చాలకాలము ఉపయోగపడును. అదేవిధముగ మనసుకూడ ఉపయోగించుటలో జాగ్రత్తను చూపిన, అది ఆ మరణాంతము చక్కగ ఆరోగ్యముగ ఉపయోగ వంతముగ

నుండగలము. శారీరకమగు పనిని చేసిన తరువాత, కొంతకాలము శరీరమునకు విశ్రాంతి నొసంగిన, తదుపరి పనిచేయవలసినపుడు దేహాంగములు చురుకుగా పనిచేయగలవు. మనసు యొక్క పరిస్థితి కూడ అంతే.

ఆలోచన చేయుట కన్న ఎట్టి ఆలోచనలు చేయకుండ మనసును ఖాళీగా నుంచుట కష్టతరము. కాని అభ్యాసముచే మనసును కూడ ఖాళీగా నుంచవచ్చును. తీవ్రముగా ఆలోచించునపుడు, వెంటనే, ఆయాలోచనను చటుక్కున మానివేయుట అభ్యసించవలెను. మనసు ఖాళీగా నుండుటకు అంగీకరించదు. గాలిలేని ప్రదేశమునకు గాలి ఎటుల చొచ్చుకొని వచ్చునో, అటులనే మనసు ఖాళీ చేయుటకు ప్రయత్నించగా ఎన్నో తలంపులు మనసులోనికి చొచ్చుకొని వచ్చుటకు ప్రయత్నించును. ఈ పరిస్థితిలో జాత జాగ్రుతుడై, ద్వారపాలకునివలె ప్రతితలంపును లోనికి వెళ్ళకుండ నిరోధించవలెను. పుంఖాను పుంఖములుగ తలంపులు లోపల ప్రవేశించ ప్రయత్నించును. కాని వాటిని నిరోధించవలెను. మనసునుచిత్తవృత్తులనుండి నిరోధించుట, మనసును ఏకాగ్రము చేయుట ఎంతకష్టమో మనసులో ఒక శూన్యత (Vaccum) ఉన్నట్లు భావించుట కష్టము. అట్టి శూన్యతలో ఒకప్రశాంతత, నిశ్శబ్దతను పొందుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఇట్టి సాధన ప్రతినిత్యము కొన్ని నిమిషములు అభ్యసించవలెను. కొంతకాలము తరువాత ఈ సాధనవలన ఎంతో ప్రశాంతతను పొందవచ్చును.

మనసును ఈ విధముగ శూన్యముగా నుంచుటవలన మరియొక ప్రయోజనము కలదు. విషయాసక్తమైన మనసును నిర్విషయము గావించి, అంతర్ముఖము గావించుటవలన, సూక్ష్మలోకములో మనసు

పనిచేయుటకు ఉపయోగించవచ్చును. ఇదికూడ యోగభ్యాస ప్రక్రియలలో నొకటి యనుటలో సందియము లేదు. 'యోగము అనగా చిత్తవృత్తి నిరోధము' అని పతంజలి నిర్వచనము. బాహ్యవిషయములపై పరుగులెత్తు మనసును నిరోధించి, అంతర్ముఖము గావించుట వలన మనసు ఒక చక్కటి సాధనముగా ఉపయోగించినట్లగును. మనసుయొక్క అంతరాంతరాళములోనికి పోవునట్లు అభ్యసించిన సూక్ష్మలోక దర్శనము సులభమగును. ఈ జన్మలోనే ఈ యభ్యాసము చేయుట ప్రారంభించిన భవిష్యజ్జన్మలలోనైన సూక్ష్మలోక దర్శనము సాధ్యము కాగలదు.

మనసునకు విరామము విశ్రాంతి నిచ్చుటకు మరొక ఉపాయము కలదు. అలవాటుగ చేయుచున్న పనినుండి, మనసును మరలించి మరియొక విషయముపై లగ్నము చేయగల్గిన దానికి విశ్రాంతి నొసంగినట్లగును. రాజకీయములో నిరంతరము నిమగ్నుడైన గ్లాడ్‌స్టన్ ప్రభువు (ఒకప్పుడు బ్రిటీష్ ప్రధానమంత్రి) విరామ సమయములో గ్రీకుభాషను అభ్యసించుచుండెనట. మరొకప్పుడు మతతత్త్వశాస్త్రము (Theology) ను అధ్యయనము గావించుచుండెను. ఈ సాధనలో అతను కృతకృత్యుడై సాధించినదేమి లేకున్నను, ఈ అభ్యాసములో అతను ఎంతో విశ్రాంతిని పొంది, రాజకీయ జీవితములో మరింత నిపుణతతో ప్రవర్తించ గలిగెను. డార్విన్ పండితుడు ఎప్పుడును అతను శాస్త్ర బోధన గావించుచుండెడివాడు. అతనికి వేరొక విషయములో ప్రవేశముండెడిది కాదు. వాఙ్మయమునందుగాని, కళలయందుగాని అతనికి అభిరుచి లేకుండెను. ఈ లోపముచే అతని మనసుకు సరియైన విశ్రాంతి లేనికారణముచేత, అతను తన శాఖలో ఎంతటి ప్రావీణ్యతను పేరుప్రఖ్యాతులను సంపాదించినను, వార్ధక్యములో అతని మనశ్శక్తి క్షీణించెను.

కనుక ప్రతివారికి వారి ఉద్యోగము లేదా వృత్తిధర్మము కాక మరియొక విషయములో అభిరుచి కలిగియుండవలెను. వ్యాపారము చేయువారు శాస్త్రము, కళలలో కొంత అభిరుచికలిగియుండిన వారు తీరిక సమయములో వాటిపై మనసును మరల్చిన మనసెంతో విశ్రాంతిని పొంది, సానబట్టిన వజ్రమువలె ప్రకాశవంతముగ పనిచేయ గలుగుదురు. కనుక యువతరము వారు ఈ విధమగు పరిశ్రమచేయుచుండిన వారికి ఏమీ తోచక ప్రొద్దుపుచ్చుట కష్టతరమైన వార్ధక్య దశలో ఈ అభిరుచులు వారికెంతో ఉపయుక్తము లగును. ఈ సాధనల ముఖ్యోద్దేశము, మనసు జ్ఞాతయొక్క అధీనములోనుండి, జ్ఞాతయొక్క ఇచ్ఛకు లోనై, అతని ప్రగతికి ఉపయోగపడుటయే. జ్ఞాత పని చేయనున్నపుడు ఆ పని చేయుటకు సంసిద్ధముగ నుండుట, లేకున్నపుడు మిన్నకుండుటవలన, మనసు మరింతపటిష్టమై, ఏపనినైనను చురుకుగా చేయగలుగును. ఈసాధన జ్ఞాతయొక్క యాజమాన్యమును, మనసుయొక్క కర్తృత్వమును మరింత పటిష్టము చేయును. కర్మలలో కుశలతయే యోగము. కర్మలను చక్కగా చురుకుగా, జ్ఞాత ఇష్టానుసారము చేయుటకు తగినయంత్రముగా మనసు రూపొందించబడుటయే యోగసాధనయొక్క లక్ష్యము.

శాంతి

ఇంతవరకు మనసుయొక్క స్వరూప స్వభావములను ఒకింత తెలిసికొనగల్గాము. ప్రశాంతమైన మనసు కలిగియుండుటయే స్వర్గము. అశాంతికన్న నరకము మరొకటిలేదు. శాంతివలననే సౌఖ్యము చేకూ

రును. ప్రతిమానవుడు సుఖశాంతులను కోరును. కనుక శాంతి లభించవలసిన మనసు ప్రశాంతము కావలెను. చంచలత మనసు యొక్క స్వభావము. ఇంతవరకు మనము చేసిన అధ్యయనము మనసుయొక్క చాంచల్యతను చూపి, దానిని మానవుని ప్రగతికి యోగ్యమైన సాధనముగ నెట్లొనర్చవలెనని తెలిసికొనినాము. స్వాధీనమనస్కుడు శాంతిని పొందగలడు. సృష్టిలో మానవుని స్థానమేదో తెలిసికొనినపుడే అతను శాంతిని పొందగలడు

మానవుడు విశ్వాత్మలో ఒక చిన్న బిందు మాత్రుడు. ప్రతి అణువుకూడ విశ్వాత్మలోని భాగమే. విశ్వాత్మ యొక్క సంకల్పము చేతనే ఈ సృష్టి క్రమబద్ధముగా జరుగుచున్నది. 'నేను వేరు' అను అపోహయే మానవుని దుఃఖమునకు కారణము. ఈ భావము మనలో నున్నంతవరకు మనసు శాంతి లభించుట కల్ల. సర్వభూతములలో నేనున్నాను. సర్వభూతములు నాలో నున్నవి. (సర్వభూత సమాత్మానాం, సర్వభూతా నిశాత్మాని) అని ఎవరు సమబుద్ధితో వ్యవహరింతురో అట్టివారికే నిజమైన శాంతి లభించును.

జ్ఞాత 'నేను వేరు' అను భావమే దుఃఖమునకు మూలము. ఈ 'నేను' ను కేంద్రముగా చేసుకొని జ్ఞాత గానిగెద్దుమాదిరి దానిచుట్టూ తిరుగుచు, తన స్వసుఖమును గురించి మాత్రమే యోచించును. మూఢమానవుడు దరిగానక దుఃఖమును పొందును. కొందరిలో ఈ స్వార్థభావము, ఐహికవిషయ సంపాదనయందే కేంద్రీకరించబడి యుండును. ఇట్టివారు అందరికన్నా ఎక్కువ దుఃఖమును పొందుదురు. ఇంద్రియసుఖముతో తృప్తినొందక మరల మరల వాటికై ఎగ్రబాకుచు అవి లభించనపుడు దుఃఖమును పొందుచుందురు. మరికొందరు ఐహిక విషయముల కొరకై గాక, ఆధ్యాత్మిక సాధకులయ్యు, అశాంతిని పొందుచుందురు.

అట్టివారు ఈ విధముగ నాలోచింతురు. "నేను ఆధ్యాత్మికముగ పురోగమించుచుంటినా? గత సంవత్సరముకన్న ఈ సంవత్సరము ఎంత పురోగతిని పొందితిని" అని పురోగతినిగురించి విపరీతముగ యోచించుచుందురు. మరి కొందరు సిద్ధులకొరకై తపించుచుందురు. ఇతరులఁజూచి అసూయపడుదురు. కోరికలు సూక్ష్మములైన, స్థూలములైన మానవుని బంధించును. కోరికలు స్వార్థపూరితముగ నున్నంత కాలమును అవి దుఃఖ కారణములే యగును. ఎపుడు ఈ స్వార్థము అంతరించునో, ఎప్పుడు మానవుడు త్యాగి యగునో అప్పుడే ఆతనికి ఆనందము, శాంతి లభించును. 'త్యాగముచేతనే అమృతత్వము లభించును' అని ఉపనిషద్వాణి బోధించుచున్నది. త్యాగమనగా భేద భావము లేకుండుట. 'నేను వేరు, వాడు వేరు' అను భావము తొలగిపోవుటయే త్యాగమునకు గీటురాయి. భేదభావము లేకున్న సమైక్యత లభించును. బ్రహ్మ అందరిలోను సమముగా నున్నాడు. 'హరిమయము గాని ద్రవ్యము పరమాణువు లేదు' అనునిశ్చితభావము పొందినపుడే శాంతి లభించును.

ఆధ్యాత్మిక పురోగతి పొందవలెనను కోరిక మంచిదే. విషయ వాసనలనుండి మనసును తరలించుటకు ఆధ్యాత్మికసాధన చేయనగును. ఆధ్యాత్మసాధనయొక్క లక్ష్యము స్వార్థమగు స్వర్గము, మోక్షము పొందుటగాక, తాను విముక్తుడై, బద్ధులైన సోదరప్రాణివర్గముయొక్క విముక్తికై నిర్నిబంధముగ పాటుపడుటకే. చెడ్డ తలంపును మంచి తలంపుతో జయించవలెను. కాలిలో ముల్లు గ్రుచ్చుకొనినది. మరి యొకముల్లుతో గ్రుచ్చుకొనిన ముల్లు తీసినపిదప రెంటిని పారవేయ వలెను. బయటముల్లువలన మేలునుపొందితిమిగదాయని దానిని జేబులో నుంచుకొనిన మరల అది గ్రుచ్చుకొనక మానదు. కనుక ప్రాథమిక దశలో బాహ్యవిషయ సంసర్గమునుండి విడివడుటకు, స్వర్గ ఫలాపేక్షతో, సత్కర్మ లొనరించుచు తదుపరి ఫలత్యాగము గావించి,

స్వార్థము త్యజించి, సర్వాత్మనాభావముతో మెలుగగలిగిన నిజమగు శాంతి లభించగలదు.

నిత్యజీవితములో స్వార్థపరులైన వారెంతటి ప్రయాసమును దుఃఖమును పొందుచున్నారో, నిస్వార్థముగ జీవించువారెంత సుఖముగా జీవించుచున్నారో చూచుచున్నాము. ఎవరు ఇతరుల శ్రేయములో తమ శ్రేయమును మేళవించి ఇతరుల సుఖము తమ సుఖముగా భావింతురో వారే నిజమగు ఆత్మానందము పొందుదురు. ఇతరుల సుఖమే మనసుఖముగా భావించి జీవించుటలో ఎంతో ఆనందము శాంతి లభించును.

మనమెల్లరము భగవదంశలము. అందరిలో ఆ భగవంతుడు వెలసియున్నాడు. ఇట్టి సర్వాత్మనా భావముతో జీవించు సాధకులు నిజమైన శాంతచిత్తులు. ఈ భావము కలవారు ఇతరులను ద్వేషించరు. వారికి శత్రువులు లేరు. మిత్రులు లేరు. అందరు వారి సోదరులే. వారు మానావమానములు సమముగా చూతురు. సుఖము కల్గిన పొంగరు. దుఃఖము కలిగిన క్రుంగరు. వారెప్పుడు 'సోహం' భావముతో నుందురు. ఇట్టివారే సమదర్శనులు. స్థితప్రజ్ఞులు. ఇట్టివారు పొందిన శాంతిని భగవద్గీత ఈ విధముగ వర్ణించినది.

ఆపూర్యమాణం అచలప్రతిష్ఠం, సముద్రమాపః ప్రవిశంతి యద్వత్
తద్వత్ కామాయం ప్రవిశాంతి సర్వే, సశాంతి మాప్నోతి,
నకామ కామి (2-౯. శ్లో 70)

సముద్రములో ఎన్ని నదులు కలసినను, కలువకున్నను సముద్రము పొంగదు, క్రుంగదు. అది అచంచలమై యుండును. మనసును వశపరచుకొనిన ఆత్మవిదునిలో సర్వకామనలు సముద్రములో కలిసిన నదివలె, అతని ప్రశాంతతకెట్టి భంగము కల్గించజాలవు.



పదవ ప్రకరణము

సంకల్పముచే ఇతరులకు సాయపడుట

Helping others by thought

సంకల్పశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకొనుటవలన, మనకన్న పరిణామములో వెనుకబడియున్న వారికి, దీనదుఃఖితులకు సాయపడవచ్చును. సాధనచే మనసును స్వాధీనము చేసుకొని ప్రశాంతచిత్తము తాము మాత్రమే పొందుటలో తృప్తిపడక, అశాంతిచే క్రుగ్గుచున్న సోదర మానవులకు తోడ్పడుటకు సాధకు డెంతేని సమర్థుడు.

ఏదో ఒక సత్సంకల్పము పంపినంతమాత్రమున, ఆబాధపడుచున్న వ్యక్తికి ఒకింతపూరట కల్గించవచ్చును. కాని అది ఆకలిగొన్న వారికి ఒకముద్ద అన్నము పెట్టుటవంటిదే కాని, అతని క్షుద్బాధను పూర్తిగా నివారింపజాలదు.

సంకల్పము ద్వారా ఇతరుల కెట్లు తోడ్పడవచ్చునో ఒక ఉదాహరణ ద్వారా అవగతము చేసుకొనుటకు ప్రయత్నింతము. మనకు తెలిసిన ఒకవ్యక్తి త్రాగుడుకు బానిసయై యున్నాడు. అట్టి వానిని మన సంకల్పములద్వారా ఎట్లు మార్చగలము? ఆ వ్యక్తి ఎట్టి సమయములలో ప్రశాంతమనస్కుడై యుండునో కనిపెట్టి, అట్టి సమయములో మన సంకల్పబలమును ప్రయోగించవలెను. అతను నిద్రావస్థలో నుండిన మరియు మంచిదే. అట్టి సమయములో సాధకుడు ఒక ఏకాంతస్థలములో కూర్చుండి. తాను సాయము చేయదలచిన వ్యక్తి యొక్క రూపమును, తన మనఃఫలకముపై స్ఫుటముగా చిత్రించుకొనవలెను. ఈ రూపము యథాతథముగ నుండ పనిలేదు. కాని రూపము ఎంత నిర్దుష్టముగ నుండిన అంత సత్ఫలితములు పొంద

వచ్చును. రూపమును ఏర్పరచుకొని తన ఎదుట ఆ వ్యక్తి వుండిన ఎట్లు ఆతనికి బోధింతుమో, ఆవిధముగ అతని నుద్దేశించి భావించవలెను.

అతనికి సన్మతితో నచ్చచెప్పగల్గునట్లు భావములను ఆవ్యక్తి చిత్రమునకు చెప్పుచున్నట్లు సంకల్పించవలెను. కాని బలవంతముగ ఇచ్ఛాశక్తిని ప్రయోగించరాదు. బలవంతముగ ఆ వ్యక్తినిమార్చుట వలన సత్ఫలితములొందజాలము. ఒకదొంగను బలవంతముగ ఒకగదిలో నిర్బంధించిన అతను, ఆగదిలో నున్నంతకాలము నేరము చేయజాలడు. కాని బయటకువచ్చినంతనే తనపని తాను చేయును. కనుక శాశ్వతముగ ఆదుర్వృత్తిని మాన్పదలచిన, తాను చేయుపని మంచిదికాదని అతనికి బాగుగ తెలిసిరావలెను. అపుడే అతను ఆ యలవాటును మానును. స్వచ్ఛందముగ తాను మార్పుచెందవలెనేగాని, బలవంతముగా మార్పు చేయుటవలన ప్రయోజనము శూన్యము. కనుక భావనాప్రసారము వలన, మనము సాయముచేయదలచిన వ్యక్తి మనసులో మార్పు రావలెను. ఆ చెడ్డ అలవాటుపై ఆతనికి అసహ్యము కలుగవలెను. అపుడే ఆ వ్యక్తి శాశ్వతముగా ఆ దురలవాటుకు దూరము కాగలడు.

ఇతరులకు పైచెప్పిన విధముగ సంకల్పబలముతో సాయము చేయవచ్చును. అతని శ్రేయోభిలాషులమైన మన సంకల్పములన్నియు ఆతనికి ఒక కవచమువలె ఏర్పడి రక్షణనొసంగును. ఒక్కొక్కతూరి ఈ సంకల్ప రక్షణకవచము ఆతనిని భయంకరమగు ప్రమాదమునుండి కూడ రక్షించగలదు. భిన్నతచెంది క్రుంగిపోయి ఆత్మహత్యకు పాల్పడుటకు నిశ్చయించిన వ్యక్తిని, అట్టి దురదృష్టకరమైన పరిస్థితినుండి రక్షించును. ఈ సంకల్పప్రసరణ, ఒకరుగాక, సామూహికముగా ప్రయోగించిన మరింత ప్రయోజనము పొందుట తథ్యము.

ఈ సంకల్ప ప్రసరణకు భక్తితో చేయుప్రార్థన మరింత బలమును చేకూర్చును. ఇందుకు కారణము, మన సంకల్పములకు తోడు,

మనము భక్తితో కొలుచు ఆదర్శదేవతామూర్తి, లేక గురుదేవుని శుభాశీసులుగూడ తోడగుటయే. ప్రార్థన సలుపుచున్నపుడు మన మనసు ఏకాగ్రతను పొందుటచే, అప్పుడు జనించిన సంకల్పములు మరింత పటిష్టముగా నుండును. దీనికి తోడు మనకన్న అత్యంత అధిక శక్తి సమన్వితులగు ధ్యేయమూర్తి ఆశీర్వాదములుగూడ తోడ్పడి మన ప్రక్రియకు మరింత బలమును చేకూర్చును.

కొందరు తెలిసి, తెలియనివారు ఈ ప్రయోగమును విమర్శింతురు. కర్మ బలవత్తరమైనది. అతని కర్మ అనుభవించక తప్పనిదికదా! దానిని మార్చుట దుస్సాధ్యము కాదా అని ప్రశ్నింతురు. కర్మగతిని మార్చ లేకపోవచ్చును. కాని దాని తీవ్రతను ఒకింత ఉపశమింపజేయ వచ్చును. లేదా ఆ దుష్కర్మను భరించగల శక్తిని, మనసంకల్ప బల ముచే బాధితుడైన ఆ వ్యక్తికి పొందజేయవచ్చును. భూమ్యాకర్షణ సిద్ధాంతము ప్రకృతి ధర్మము. కాని ప్రకృతిధర్మము ననుసరించి భూమ్యాకర్షణను అధిగమించ వచ్చును. ఇందుకు నిదర్శనము విమాన యానము. కనుక కర్మగతినికూడ బుద్ధిబలముచే మార్చ వచ్చును. ఇందుకు సావిత్రి. మార్కండేయుల ఉదంతములు నిదర్శ నములు. వారు తమ మనోబలముచే మృత్యువును కూడ ఎదుర్కొన గల్గిరి. మరొక విధముగ ఆలోచించిన కర్మగతిలో మార్పుతెచ్చు ఈ సాధకులు కర్మదేవత ప్రతినిధులని భావించుటలో తప్పేమియు లేదు. కనుక మన నిస్సహాయతను, భయమును దూరముగనుంచి, దుఃఖితు లును, దీనులు నగు సోదరమానవులకు మన సంకల్పబలముచే తోడ్ప డుటకు కృషియొనర్చుట మన కర్తవ్యము.

– o –

మరణించినవారికి సహాయము చేయుట

Helping the so called Dead

జీవించియున్న భూలోకవాసులకు మంచి మాటలతోను, సద్భావముల తోను యేవిధముగా సాయపడగలమో తెలిసికొంటిమి. అదే విధముగ మరణించినవారికి ఇంతకన్న సులభముగ సత్సంకల్పములవల్ల సాయము చేయవచ్చును. శాంతిని చేకూర్చవచ్చును. ఏలనన మృత జీవులకు స్థూలదేహము లేనందువల్ల వారి మనసు బాహ్యవిషయములపై పోవుటకు వీలులేదు. పార్థివ శరీరము మనసు బహిర్ముఖముగ సంచరించుటకు ఒక వంతెనవంటిది. మరణము సంభవించుటతో ఈ వంతెన కూలిపోయినట్లగును. ఆ కారణముచే మనసు భువర్లోకము వరకు మాత్రమే పోగలదు. మరణానంతరము భువర్లోక శరీరములోని అణువులు పునర్నిర్మాణము చెందుటచే మనసుకు ఈ లోకములో కూడ ప్రవేశించుట కష్టసాధ్యమగును. కనుక జీవునికి భూలోక సంబంధము పూర్తిగ తెగిపోయినట్లగును. ఇహలోకములో నిర్మలమగు జీవితము జీవించినవారికి ఈ కామలోకద్రవ్యము ఒక కవచమువలె ఏర్పడి మనసును భూలోకవాసనలవైపు పోకుండ అరికట్టును. కనుక ఇట్టి జీవులు కేవలము మానసికలోకములోనే ఉండవలసి యుండును. అట్టి వారికి మన సంకల్పములు అతి సులభముగ చేరగలవు. కనుక అట్టి జీవులకు మనసంకల్పములు ఇహకలో జీవితములో కన్న అధికమైన శాంతిని పూరటను, హాయిని పొందజేయగలవు.

పార్థివ శరీరము యొక్క బంధము నుండి విముక్తులైన జీవులకు, ఇటువంటి శుభాకాంక్షలు, ఐహిక జీవితములో మంచిమాటలు, కరచాలనము, ఆలింగనములవలన కల్గుతృప్తికంటే అధికమగు సంతోషమును పొందజేయును. అంతియేగాక, ఈ సత్సంకల్పములు. మృతజీవులకు, వారి దుష్కర్మవలన పొందవలసిన బాధాకరమగు కామలోకా

నుభవములను, అనుభవించుటకు తగినంత బలమును, సహనమును, ధైర్యమును చేకూర్చును. మనసత్సంకల్పముల బలము వలన సత్వరము గ కామలోకము నుండి, పుణ్యభూమియగు స్వర్గలోకమును పొందుటకు తోడ్పడును. పరలోకయాత్రలో దిక్కుతోచక అటమటించుచున్న పితరులకు, తాము దిక్కులేనివారము కాము, తమ కింకను బంధుమిత్రుల తోడుకలదు అనుభావము, మన ప్రేమ పూరిత సత్సంకల్పముల వలన వారికి కలుగును. వారెంతో శాంతిని పొందుదురు. కనుక ప్రేమాత్మకమైన సత్సంకల్పము వలన మనము పరలోక యాత్ర చేయుచున్న మనసన్నిహితులకు, పితరులకు, ఎంతోబలమును, తృప్తిని శాంతి పొందజేసిన వారలమగుదుము.

ఈ జ్ఞానము కలిగిన వారగుట చేతనే పరమయోగి పుంగవులగు మతప్రవక్తలు, పెద్దలు మరణించిన వారికి శాంతి చేకూర్చుటకు ఆయామతముల సంస్కారములను రూపొందించిరి. హిందువులలో శ్రాద్ధకర్మ, పితరులను కామలోకములో దుష్కర్మల ఫలితముగపొందిన బాధలనుండి విముక్తి చేయుటకు, సత్వరముగ స్వర్గప్రాప్తి యగుటకు తోడ్పడును. క్రైస్తవులలో, ముఖ్యముగ కాథలిక్కులు, చేసెడి సంస్కార రూపమైన ప్రార్థనలు (Mass) మృతజీవులకెంతో శాంతిని కల్గించును. "ఓ దేవా, ఈ జీవునికి, అఖండమగు శాంతి నిమ్ము, దివ్య జ్యోతి అతనిపై ప్రకాశింపనిమ్ము." (Grant him O' Lord external peace and let light perpetual shine on him). దురదృష్టవశాత్తు క్రైస్తవులలో ప్రొటెస్టెంటులలో ఈ సంస్కారము గావించు పద్ధతి లేదు. వారిలో జ్ఞానజ్యోతి వెలిగి, వారు తమపితరులకు ప్రార్థనా, రూపముగ సత్సంకల్పముల పంపుచు వారికి శాంతిని చేకూర్చు సంస్కారమును త్వరలో రూపొందించగలుగుదురుగాక !

14)

శరీరము ప్రసక్తి లేకుండ సంకల్పములతో మేలు పొందుట.

(Thought Work out of the body.)

జాగ్రదవస్థలోనేగాక నిద్రావస్థలో కూడ మనము సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించి మేలు పొందవచ్చును. నిద్రించినపుడు, జ్ఞాత (జీవుడు) తాత్కాలికముగ తన చైతన్యమును పార్థివశరీరము నుండి ఉపసంహరించి, సూక్ష్మలోకములలో సంచరించును. స్థూలదేహము యొక్క బంధములనుండి విడివడుటచే, జీవుడు తన యావత్తు శక్తిని సూక్ష్మలోకములో ఉపయోగించును. ఈ శక్తి జాగ్రదవస్థలో పరిష్కారము కాని సమస్యలకు నిద్రావస్థలో పరిష్కారమార్గము లభించును. ఇందుకు కారణము నిద్రావస్థలో జీవుడు ఆత్మకు సన్నిహితముగనున్న బుద్ధిలోకపు దరి దాపులకు పోగల్గుటచే బుద్ధియొక్క ప్రభావమువలన ఆ సమస్య సులభముగ పరిష్కరింపబడు విధానము స్ఫురించును.

ఈ విషయము బాగుగ తెలిసికొనిన వారు, జాగ్రదవస్థలో పరిష్కరింపజాలని సమస్యను నిద్రపోవుటకు ముందు కేవలము జ్ఞాపకము చేసుకొనవలెను. దానిగురించి పూర్వాపరములను చర్చించరాదు. అట్లు చేసిన నిదుర రాదు. కనుక సమస్యను గుర్తుచేసుకొని ప్రశాంతముగ నిదురించిన, జీవుడు ఆ సమస్యను బుద్ధి సాన్నిహిత్యముతో వివేకముతో విమర్శించి దానికి పరిష్కార మార్గమును కనుగొనును. మెలుకువ వచ్చిన వెంటనే మెదడులో ఈ పరిష్కార మార్గము స్ఫురించును. కొంచెము ఆలస్యమైన ఇతర బాహ్యలోక ఒత్తిడుల ప్రభావముచే ఆ పరిష్కార మార్గము మరుపునకువచ్చును. కనుక మెలకువ వచ్చిన వెంటనే స్ఫురించిన ఆ భావమును వ్రాసికొనుట మంచిది. కనుక పడక సమీపములో ఎపుడు ఒక కాగితము కలము ఉంచుకొని యుండుట మంచి పద్ధతి.

ఇదే పద్ధతిలో ఈ లోకములోని, లేదా పరలోకములోనున్న మిత్రునికి సాయముచేయ సంకల్పించిన, నిద్రకుపూర్వము సాయము చేయదలచిన మిత్రుని రూపమును మనః ఫలకముపై స్ఫుటముగ చిత్రించుకొని నిద్ర పోవలెను. అట్లుచేసిన స్వప్నావస్థలో కామలోక ములో ఈ ఇద్దరు మిత్రులు సమావేశమగుదురు. అపుడు వారు తమ భావములను పరస్పరము తెలిసికొందురు. మిత్రుని తలంచినపుడు ఎట్టి ఉద్రేకమును పొందరాదు. ఉద్రేకము పొందిన కామలోకములో ఒక సుడిగుండము ఏర్పడి సంకల్పములు బహిర్గతము లగుటకు అభ్యం తరము కలుగును.

ప్రపంచములో ఎన్నియో మంచిపనులు జరుగు చుండును. వాటికి జాగ్రదవస్థలో తోడ్పడవచ్చును. అంతేగాక నిద్రావస్థలో గూడ, ఒక నిర్ణీత విధానముగ ఆ సత్కార్యములను గురించి సూక్ష్మ లోకములలో సంకల్ప రూపములను ప్రసాదించగల్గి ఆ కార్యములకు మరింత ప్రోత్సాహము కల్గించిన వారల మగుదుము.

కనుక జాగ్రదవస్థలోనేగాక, నిద్రావస్థలో గూడ సంకల్పశక్తిని చక్కగా ఉపయోగించి, జీవుడు తాను మేలు పొందవచ్చును. ఇతరు లకు మేలు చేకూర్చ వచ్చును.

- ೦ -

సామూహిక సంకల్పముల యొక్క బలము
(The Power of Combined Thought)

పలువురు ఏకాభిప్రాయముతో ఒక కార్యము పట్ల ఆసక్తి చూసిన, ఒకశక్తి ఉద్భవించి ఆ కార్యము జయప్రదము కాగలదను టలో ఎట్టి సందేహము లేదు. ఈ విషయములో మన తత్వ శాస్త్ర

జ్ఞులు అందరు ఏకాభిప్రాయము కల్గియున్నారు. క్రైస్తవ మత ప్రాబల్యమున్న దేశములలో ఏదేని ఒక ప్రదేశములో ఏసుక్రీస్తు సిద్ధాంతములను ప్రచారము చేయదలచినపుడు, కొన్ని నెలలు ముందుగా కొందరు ఆసక్తిగల వారు చిత్తశుద్ధితో ఒకచో సమావేశమై, ఆ ప్రదేశమును ఊహించి, అచ్చట యెటువంటి ప్రచారము అవసరమో దానిని గురించి సమిష్టి ధ్యానమును సలుపుదురు. ఈ విధముగ ప్రతి రోజు నిర్ణీత సమయములో సామూహిక సంకల్పములను ప్రసరింప జేయుచుండిన ఆ సమిష్టి సంకల్ప ప్రభావముచే, వారు నిర్ణయించిన ప్రదేశములోని ప్రజల మనసులో ఒక విధమగు మార్పు కలుగును. ఆ ప్రదేశ వాతావరణములో ఈ సంకల్ప రూపములు నిండియుండు టచే అచ్చట చేయదలచిన కార్యము సులభముగ నెరవేరును. దీనికి తోడు సమిష్టి ప్రార్థనలు సలిపిన, సమిష్టి సంకల్పములకు, భగవంతుని శక్తి తోడయి ఆ కార్యము విజయవంతము కాగలదు.

ఈ విధమగు కార్యక్రమములు, సామూహిక ధ్యానము, ప్రార్థనలను కాథలిక్ సాధుసన్యాసులు నేరవేర్చుచు, ఆయా ప్రాంత ముల పురోభివృద్ధికి ఎంతో సాయపడుచున్నారు. ఎక్కడెక్కడ పవి త్రాంత రంగులు లోకహితైకాభిలాషులగు మహాత్ములు నివసింతురో వారి భావనాశక్తివలన, ఆ ప్రదేశమంతయు అభివృద్ధి చెందును. వారి మహోన్నత భావనా తరంగములు అతిశక్తివంతములగుటచే, అవి ఆ ప్రాంతమంతయు వ్యాపించి, ఆ ప్రాంతవాసులను ప్రభావితము చేయును. [చరిత్రలో సైంట్ ఆంద్రూస్, పురాణములలో కణ్వాశ్రమములలో ఆ యాశ్రమాధిపతుల సత్సంకల్ప ప్రభావముచే, మానవుడేగాక జంతుజాలము కూడ పరస్పర వైరములను త్యజించి మెలగుచుండి రట.]

ఇదేరీతిగ ఏకైక లక్ష్యములో దివ్యజ్ఞాన సమాజీయులు ప్రతి దినము ఒక నిర్ణీత సమయములో ఒకపావుగంటసేపు దివ్యజ్ఞానసమాజ అభివృద్ధికొరకు ధ్యానము గావించగల్గిన, దివ్యజ్ఞాన ప్రచారము చురుకుగా జరుగుననుటలో సందియము లేదు. ఈ ఏకైక లక్ష్యము కలవారు ఒకచోటసమావేశముకావనిలేదు. ప్రపంచంలో ఎక్కడ వుండియైనను ఆ నిర్ణీత కాలములో ధ్యానము చేయవచ్చును. మచ్చునకు పునర్జన్మను గురించి ఒక ప్రదేశములోని ప్రజలలో విశ్వాసము కల్గించవలెనను లక్ష్యముతో ఆ ప్రదేశమును గురించి వూహించి, ధ్యానము చేసిన తప్పక పునర్జన్మ సిద్ధాంతముపై ఆ ప్రాంతపు ప్రజలలో విశ్వాసము భక్తిశ్రద్ధలు కలుగుననుటలో సందియము లేదు. 'పునర్జన్మను' గురించిన గ్రంథములను అధ్యయనము శ్రవణము చేయుటలో వారికి ఆసక్తి అభివృద్ధి కాగలదు. కనుక ఈ రీతిగ సామూహిక ధ్యానము వలన సంకల్ప బలముతో, దివ్యజ్ఞాన ప్రచారమునకెంతో దోహదము గావించవచ్చును. కావలసినది పటిష్టమైన, పవిత్రమైన, దృఢసంకల్పముమాత్రమే.

తుదిపలుకు

మనసుకు ఎంతశక్తి కలదో, ఆ శక్తిని ఎటుల ఉపయోగించిన స్వహితముతోపాటు లోకహితము ఎట్లు చేకూర్చవచ్చునో తెలిసికున్నాము. స్వార్థరహితముగ ఈ శక్తులను ఉపయోగించుకొలది, ఇవి ఇనుమడించునని మన అనుభవము ద్వారా తెలిసికొనవచ్చును.

మనకు తెలియకయే మన మనశ్శక్తి మంచికి చెడ్డకు కూడ ఉపయోగించబడుచున్నది. కాని మనలో గుప్తములగు శక్తులు కలవని తెలిసికొని. వానిని ఎరుకతో ఉపయోగించుటకు అభ్యసించవలెను. మనసు ఒక క్షణమైన మిన్నకుండక, ఎపుడు ఏదో సంకల్పములను

జనింప జేయుచుండును. అనుక్షణము ప్రపంచములో ప్రతి ఒక్కరి సంకల్పములు ఇతరులను ప్రభావితుల చేయుచు మనలను సన్మార్గమున లేదా దుర్మార్గమునకో పురికొల్పుచున్నవి. కనుక మనము సంకల్పములను ఎల్లపుడు ఇతరులకు ఉపయోగపడేటట్లు ప్రయత్నించవలెను. మన సంకల్పములచే ఇతరులు, ఇతరుల సంకల్పములచే మనము పరస్పరము ప్రభావితుల మగుచుందుము. కనుక వివేకముతో సంకల్పములను చక్కగా విమర్శించి, మనకు ఇతరులకు ప్రయోజనకరములగు సంకల్పములను ఎంపికజేసి మనకును సర్వ ప్రపంచమునకు ఉపయోగపడునట్లుగ కృషి సలుపుట మన కర్తవ్యము.

చక్కగ వివేకముతో విమర్శించి, సద్భావములను ఒక పరిధిలో ప్రయోగించవలెను. ఈ వివేకముతో విచారముతో సంకల్పములను ఎంపిక చేయుట జీవితాంతము అనుక్షణము జరుగ వలసిన కృషి.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

సువర్ణ సోపానములు

1. పరిశుద్ధ జీవనము
2. నిష్పక్షపాతమగు మనస్సు
3. నిర్మలహృదయము
4. తీవ్ర జిజ్ఞాస
5. అనాచ్ఛాదితమైన ఆధ్యాత్మికోపలబ్ధి
6. సలహాను, బోధనమును ఇచ్చుటకును, పుచ్చుకొనుటకును సిద్ధముగనుండుట
7. తనకు సంభవించిన అన్యాయమును ధైర్యముతో సహించుట
8. మూలతత్వములను నిర్భయముగ ప్రకటించుట
9. అన్యాయముగ పరాభవింపబడుచున్న వానిని శౌర్యముతో కాపాడుట
10. గుప్త శాస్త్రముచే నిర్దేశింపబడిన మానవ పురోభివృద్ధియొక్కయు, పరిపక్వముయొక్కయు ఆదర్శములయెడల నిరంతర దృష్టి

—ఇవన్నియు ఉపాసకుని దివ్యజ్ఞానాలయమును చేర్చగల సువర్ణ సోపానములు.

మహా సత్యత్రయము

మానవుని జీవాత్మ నాశనము లేనిది. దాని భావివృద్ధి వైభవములు అనంతములు.

ప్రాణమును ప్రసాదించు ధర్మము మన లోపల వెలుపల నివసించుచున్నది. దానికి నాశనములేదు. అది నిత్యమంగళప్రదమైనది. వినబడనిది కనబడనిది, వాసన చూడబడనిది, అయినా చూడగోరు వారికి ప్రాప్తించునది.

ప్రతి మానవుడు తనకు తానే సర్వశాసనాధిపతి, తన చీకటి వెలుగులకు తానే కర్త. తన పరప్రదాత, తన శిక్షాధిపతి, తన జీవిత విధాత.

శ్వేతపద్మ సౌరభము.

రచయిత : పాణ్యం రామనాథశాస్త్రి, బి.ఏ., బి.ఎల్.,

జననము : 12-12-1918 కోవెలకుంట్ల, కర్నూలు జిల్లా.

జననీజనకులు : శ్రీమతి సావిత్రమ్మ, బ్రహ్మశ్రీ పాణ్యం రామయ్యగార్లు.

సంపన్న వైదిక కుటుంబములో జన్మించి కొంతకాలము న్యాయవాదవృత్తిని అవలంభించిరి.

1954 సంవత్సరమునుండి దివ్యజ్ఞాన సమాజసేవలో నిమగ్నులై ఆనాటినుండి రాయలసీమ థియసాఫికల్ ఫెడరేషన్ కార్యదర్శి, అధ్యక్షపదవుల నిర్వహించిరి. కోవెలకుంట్లలో శ్రీ మళయాళస్వామి ఓరియంటల్ సంస్కృత హైస్కూలును స్థాపించిరి. దాదాపు 25 సంవత్సరములు బీదవిద్యార్థి శరణాలయమును నిర్వహించిరి.

1981 మార్చి నెల నుండి "దివ్యజ్ఞాన దీపిక" మాసపత్రికకు సంపాదకులుగా పనిచేయుచున్నారు. దివ్యజ్ఞాన సమాజమునకు సంబంధించి ఎన్నో కరపత్రములు, వ్యాసములు ప్రచురించిరి.

ర చ న లు :-

1) పరమగురువుల చరణసన్నిధి (గేయ రచన) 1958, 1979
2) దివ్యజ్ఞానము - దివ్యజ్ఞాన సమాజము.... 1984
3) శ్రీ రామానుజులవారి జీవిత చరిత్ర 1985
4) శోధన - సాధన (వ్యాస సంపుటి) ....19'5
5) దివ్యజ్ఞానము అంటే ? 1986

అచ్చుకావలసినవి :

1) తైత్తిరీయోపనిషత్
(చిన్మయానందులవారి ఉపన్యాసముల తెలుగుసేత)
2) పతంజలి యోగసూత్రములు
(డా॥ తైమినిగారి ఆంగ్ల రచనకు తెలుగుసేత)
3) హిందూమతము